

Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital

Seprianus Kiding¹, Andik Matulesy²

¹Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

²Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

¹seprrie@gmail.com, ²andikmatulesy@untag-sby.ac.id

Abstrak

FoMO atau *Fear of missing out* dicirikan oleh adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan informasi tentang apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di dunia maya (Przybylski et al, 2013). *JoMO* atau *Joy of Missing Out* adalah kebalikan dari *FoMO*. *JoMO* mengacu pada bagaimana manusia mengambil momentum secara sadar untuk terlepas dunia internet dan mengalami suatu hidup tanpa tergantung pada internet (Crook, 2015). Sejumlah penelitian memaparkan dunia digital telah memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecemasan dan depresi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gaya hidup *JoMO* yang mampu memberikan pengaruh positif pada kemampuan seseorang untuk resilien terhadap gaya hidup *FoMO*. Subjek penelitian adalah remaja siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan metode studi kasus dengan teknik wawancara dan didukung dengan studi pustaka yang mendalam. Data yang dianalisis merupakan hasil wawancara dengan remaja yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki akun media sosial (whatsapp, line, instagram, twitter, dan facebook) dan aktif menggunakannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah perilaku gaya hidup *JoMO* ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan subjek untuk resilien dari kecenderungan *FoMO*. Hasil penelitian ini juga memberikan informasi tentang bagaimana gaya hidup *JoMO* dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan remaja untuk resilien dari kecenderungan gaya hidup *FoMO*.

Kata kunci : *FoMO*, *JoMO*, *joy of missing out*, *fear of missing out*, resiliensi, remaja

Latar Belakang

Teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah menjadi bagian yang lekat dengan kehidupan masyarakat sehari-hari. Dari lima kriteria generasi yang ada di masyarakat, generasi masyarakat yang paling akrab dengan kehadiran teknologi informasi dan komunikasi (TIK) adalah kelompok generasi milenial atau sering juga disebut dengan istilah Gen Y dan kelompok generasi Z. Sebagai generasi yang hadir

bersamaan dengan momen dimana TIK tumbuh dan berkembang dengan pesat, masyarakat Gen Y dan Gen Z menjadi kelompok yang paling terpapar langsung dari efek kemajuan TIK itu sendiri. Sejumlah penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa pengguna terbanyak dari penggunaan internet yang merupakan produk dari kemajuan teknologi informasi dan komunikasi adalah generasi Y dan Z (Sander, Field, Diego, & Kaplan (2000); Widiana, Retnowati, & Hidayat (2004); Suprpto & Nurcahyo (2005); Ekasari & Dharmawan, (2012) ; Yen, dkk. (2014); serta Malik & Rafiq (2015).

Teknologi informasi dan komunikasi memberikan begitu banyak kemudahan. Dengan kemajuan TIK saat ini, dunia sudah ada di dalam genggaman. Di sisi lain, kehadiran TIK perlahan lahan juga menghasilkan efek samping negatif yaitu ketergantungan kepada pengguna TIK itu sendiri. Salah satu fenomena yang kini cenderung menjadi kebutuhan pengguna teknologi informasi dan komunikasi yaitu kebutuhan untuk terus mengikuti apa yang sedang terjadi di luar sana.

Fenomena kekhawatiran untuk tidak *up to date* terhadap apa yang terjadi dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* yang disingkat dengan istilah FoMO. Menurut Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) *Fear of Missing Out* atau *FoMO* merupakan ketakutan akan kehilangan informasi momen berharga tentang orang atau kelompok lain di mana individu yang bersangkutan tidak dapat hadir didalam momen dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Secara sederhana *FoMO* dapat didefinisikan sebagai ketakutan akan ketinggalan informasi yang sedang terjadi. Terdapat banyak penelitian penelitian terdahulu yang telah memaparkan fenomena *FoMO* sebagai efek samping dari kemajuan teknologi komunikasi dan informasi, antara lain : Claire A. Wolniewicz, Mojisola F. Tiamiyua, Justin W. Weeks, Jon D. Elhai. (2017); Stella Giagkou¹, Zaheer Hussain and Halley M. Pontes. (2018); Dorit Alt, Meyran Boniel-Nissim. (2018); Jon D. Elhai, Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, Brian J. Hall. (2016); dan masih banyak lagi.

Berkebalikan dengan *FoMO*, *Joy of Missing Out* atau dikenal dengan istilah *JoMO* adalah cara hidup yang lebih santai dan tidak merasa bermasalah bila

terlambat mengetahui sebuah berita. Hayley Phelan (2018) dalam artikelnya di majalah *The New York Times* menuliskan: "JoMO is about disconnecting, opting out and being OK just where you are." Menurut Hayley, suka atau tidak, pada kenyataannya manusia memang membutuhkan teknologi; hanya saja manusia sejegianya tidak membutuhkan teknologi sebanyak yang dipikirkan oleh manusia dan menjadi JoMO adalah tentang bagaimana menemukan keseimbangan itu. Kristen Fuller (2018), seorang dokter dan penulis di *Psychology Today*, mengatakan pada dasarnya JoMO adalah tentang menjadi puas dengan kehidupan saat ini. Perilaku gaya hidup JoMO memberikan kesempatan kepada seseorang untuk menjalani hidup dalam ritme yang lebih lambat, lebih terfokus pada relasi dengan sesama manusia, kemampuan untuk mengatakan 'tidak', memberikan ruang khusus terhadap diri sendiri yang terlepas dari ketergantungan teknologi, serta memberi kesempatan kepada diri sendiri untuk merasakan segala emosi yang ada. Christina Crook, salah satu penggiat yang mempromosikan gaya hidup JoMO, pengarang buku *The Joy of Missing Out*, sekaligus pendiri JOMO™ mengungkapkan bahwa menjadi JoMO adalah suatu usaha mendapatkan momentum yang dilakukan secara sadar untuk mengambil keputusan terputus dari dunia internet dan menjalani kehidupan secara offline.

Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang atau kelompok atau masyarakat yang memungkinkan mereka untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan atau bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, tidak menguntungkan atau bahkan merubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Charney dalam Mahmood dan Ghaffar (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai suatu proses adaptasi yang dilakukan dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan timbulnya stres lainnya. Disebutkan bahwa resiliensi bukanlah suatu ciri kepribadian melainkan upaya yang melibatkan perilaku, pikiran, atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja. Berkaitan dengan konsep, resiliensi bisa dilihat sebagai suatu hasil ataupun sebagai suatu proses. Individu yang memiliki resiliensi akan mampu untuk secara cepat

kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan. Dari pengertian di atas maka secara umum resiliensi selalu mengarah kepada pola adaptasi yang sifatnya positif baik itu selama atau setelah individu, kelompok atau masyarakat menghadapi suatu kesulitan atau resiko (Utami dan Avin, 2017). Memiliki resiliensi berarti seorang individu memiliki kapasitas untuk mengatasi, dan meningkatkan diri dari keterpurukan, dengan merespon secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri, sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup sehari-hari.

Berkaitan dengan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah hendak mengidentifikasi apakah perilaku gaya hidup JoMO yang dilakukan oleh para responden yang sekiranya telah membantu mereka untuk mampu bersikap resilien kecenderungan *fear of missing out* atau bahkan terlepas dari ketergantungan akan dunia digital.

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dan studi literatur. Proses penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek yang diamati. Jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu deskriptif kualitatif karena penelitian ini menganalisis dan mengidentifikasi perilaku gaya hidup *JoMO* yang dilakukan oleh para responden dan telah membantu responden untuk mampu bersikap resilien kecenderungan *fear of missing out* atau bahkan terlepas dari ketergantungan akan dunia digital.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara. Wawancara dilakukan langsung kepada remaja sebagai sumber utama. Sebagai data pendukung atau sumber data sekunder diperoleh melalui buku, jurnal, data-data dari internet, penelitian terdahulu, artikel dan dokumen lainnya yang berhubungan dengan penelitian *joy of missing out*, *fear of missing out* dan resiliensi. Sebelum memasuki tahap wawancara, responden terlebih dahulu melewati tes sederhana untuk menentukan apakah responden memenuhi kriteria untuk diwawancarai.

Subjek kelompok penelitian adalah remaja yang sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah atas. Dengan rentang usia antara 15 – 17 tahun, serta memenuhi kualifikasi berikut : memiliki akun media sosial (whatsapp, line, instagram, twitter, dan facebook) dan aktif menggunakannya. Penelitian dilaksanakan di kota Sidoarjo.

Analisis dilakukan terhadap data berdasarkan logika induktif. Analisis dilakukan berdasarkan dari sesuatu hal yang khusus atau spesifik, sesuai dengan yang diperoleh di lapangan, menuju ke arah suatu temuan yang bersifat umum, yang akan muncul lewat analisis data berdasarkan teori yang digunakan.

Hasil

Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara dan studi pustaka dan kemudian melakukan analisis deskriptif terhadap perilaku *JoMO* yang dijalani oleh reponden penelitian dan pengaruhnya terhadap kemampuan reponden untuk resilien terhadap perilaku *FoMO* dan ketergantungan akan dunia digital.

Hasil yang diperoleh dari analisis hasil wawancara yaitu bahwa terdapat sejumlah perilaku yang dilakukan oleh responden penelitian yang tergolong dalam perilaku *JoMO*, dimana perilaku tersebut membantu para resonden penelitian untuk mampu bersikap resilien terhadap kecenderungan perilaku *FoMO*.

Diskusi

Studi ilmiah yang membahas secara spesifik tentang gaya hidup *JoMO* memang masih sangat sedikit. Agak berbeda dengan studi ilmiah tentang gaya hidup *FoMO* yang telah diteliti oleh banyak peneliti. Dari hasil penelusuran digital, istilah *JoMO* pertama kali tercetus pada tahun 2012 dari seorang pengusaha entrepreneur, Anil Dash yang juga seorang aktivis dan penulis. Sejak itu mulai banyak tulisan tentang gaya hidup *JoMo* namun belum banyak penelitian akademik yang secara khusus membahas tentang *JoMO* sebagai bagian dari variabel penelitian.

Walaupun belum ada penelitian ilmiah yang secara khusus membahas tentang *JoMO* dan dampaknya pada kemampuan seseorang untuk resilien terhadap kecenderungan *FoMO*, namun banyak orang meyakini, gaya hidup *JoMO* dapat menjadi *antidote* terhadap gaya hidup *FoMO*. Alasan mengapa gaya hidup *JoMO* dianggap mampu membantu seseorang untuk keluar dari kecenderungan *FoMO* kiranya bersumber penelitian yang dilakukan oleh Harvard Study of Adult Development yang telah berlangsung lebih dari 75 tahun tentang kehidupan orang dewasa. Studi ini dimulai pada tahun 1938 dengan subjek penelitian berjumlah 724 orang yang terbagi atas dua kelompok yaitu *Grant Study* dan *Glueck Study*. Penelitian yang dilakukan meliputi:

- Kuesioner, dilakukan setiap dua tahun yang menanyakan tentang kesehatan fisik dan mental, kualitas pernikahan, karir dan kebahagiaan dimasa pensiun dan lain sebagainya.
- Informasi kesehatan, dilakukan setiap lima tahun dimana informasi mengenai kesehatan dari subjek penelitian dikumpulkan dari responden dan dokter untuk menilai kesehatan fisik para responden.
- Wawancara, dilakukan setiap 5 – 10 tahun untuk mendokumentasikan lebih banyak informasi yang lebih dalam tentang relasi yang dimiliki oleh para responden, tentang karir, dan penyesuaian diri mereka terhadap penuaan.

Penelitian tersebut tidak hanya berhenti pada 724 subjek penelitian awal; namun lebih lagi dilanjutkan kepada generasi keturunan subjek penelitian pertama dengan total lebih dari 2000 orang.

Hasil penelitian yang panjang tersebut menghasilkan satu kesimpulan yang tidak terduga sebelumnya. Robert Waldinger (2015), seorang psikiater Harvard, pendeta zen, dan psikoanalisis yang juga merupakan pemimpin generasi ke 4 dari penelitian *Harvard Study of Adult Development*, dalam suatu talkshow di *TEDx Beacon Street* mengungkapkan bahwa penelitian panjang tersebut berujung pada satu kesimpulan bahwa : " *The clearest message that we get from this 75-year study is this: Good relationships keep us happier and healthier*". Hubungan yang baik membuat kita lebih bahagia dan sehat. Hasil studi tersebut dengan jelas

menekankan pada pentingnya menjalin relasi yang mendalam dengan orang-orang yang berada di sekitar kita.

Relasi positif yang mendalam menjadi inti dari hasil penelitian *Harvard Study of Adult Development*. Secara esensial, relasi positif yang mendalam dengan orang-orang di sekitar kita menjadi inti dari gaya hidup JoMO. Gaya hidup JoMO mengajak seseorang untuk lebih menikmati hidup dengan lebih lambat, berfokus pada kehidupan saat ini, dan membangun relasi yang hangat dengan orang-orang di sekitar (Kristen Fuller, 2018). Gaya hidup FoMO yang menuntut seseorang untuk terus terkoneksi dengan dunia digital membuat orang sulit untuk menikmati apa yang sedang dijalaninya saat itu juga. Dalam sebuah seminar, Robert Waldinger (2017) kembali mengungkapkan bahwa seringkali orang berusaha untuk terus terkoneksi hanya agar tidak merasa tertinggal dengan apa yang terjadi atau dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain, dan membuat momen yang harusnya momen "face to face time" dengan orang lain berubah menjadi "face screen time".

Dari hasil wawancara dengan responden penelitian ditemukan sejumlah kesamaan perilaku yang sesuai dengan aspek yang ada di dalam perilaku JoMO yaitu:

- Memiliki pengalaman *solitude*

Marano (2018) mengartikan *solitude* sebagai keadaan sendirian tanpa ada rasa kesepian. Keadaan ini dapat membawa pada suatu tahap yang menimbulkan suatu kesadaran diri. *Solitude* berbeda dengan *Loneliness*. *Solitude* merupakan suatu tindakan menyendiri yang diambil secara sadar dan melibatkan keterlibatan yang positif dan konstruktif dengan diri sendiri.

Seluruh responden mengemukakan bahwa mereka seringkali secara sadar memutuskan untuk masuk pada suasana *solitude*. Secara umum para responden merasakan bahwa dengan masuk pada suasana *solitude* para responden mampu merasa lebih tenang dan jernih dalam melihat peristiwa yang terjadi. Galanaki (2004) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa anak-anak yang mampu mengalami *solitude* dapat menggunakan keadaan tersebut untuk menumbuhkan rasa damai, tenang, berkurangnya ketegangan,

memberikan pengaruh positif yang dapat membantu untuk melihat segala sesuatunya dengan lebih jelas. Sabrina Barr (2019), menuliskan bahwa salah satu aspek dari gaya hidup *JoMO* yaitu kemampuan untuk menikmati waktu sendirian dan tidak merasa pusing memikirkan apa yang sedang dilakukan orang lain di luar sana.

Para responden melewati masa *solitude*-nya dengan berbagai kegiatan yang berbeda beda, mulai dari membaca buku dalam kamar, mendengarkan lagu, bersepeda mengitari perumahan, memancing, memesan minuman dan makanan kecil untuk dinikmati sendiri, hingga mewarnai buku gambar. Salah satu hasil yang menarik bahwa seluruh kegiatan *solitude* para responden tidak ada satupun yang membutuhkan koneksi dengan internet.

- Memutuskan koneksi dengan media sosial ketika sedang bersama teman teman dan atau keluarga

Salah satu gadget yang sering dipakai untuk aktif bermedia sosial yaitu dengan menggunakan ponsel. Telah menjadi rahasia umum bahwa ponsel telah ikut memengaruhi interaksi sosial yang ada dalam masing-masing anggota keluarga dan masyarakat. Lestari, Riana, & Taftarzani (2016), mengungkapkan bahwa dengan kehadiran ponsel, interaksi yang pada awalnya dilakukan secara langsung (tatap muka) kini mulai digantikan menjadi interaksi dengan gadget (ponsel). Perubahan dalam pola interaksi sosial dalam keluarga tersebut menghasilkan pola sikap yang menjadi lebih individualis. Sebab perubahan interaksi langsung menjadi interaksi yang lebih sering dilakukan dengan gadget memiliki perbedaan. Diantara peran emosional dan kontak sosial yang tidak dilakukan secara utuh. Dengan memutuskan untuk melepaskan koneksi dengan media sosial pada saat sedang bersama dengan orang di sekeliling membuat bahwa kontak sosial adalah mejadi lebih hangat, dimana hubungan antara satu orang atau lebih terjadi melalui percakapan dengan saling mengerti tentang maksud dan tujuan masing-masing.

Hal ini sejalan dengan pendapat Annabel Maw (2018) bahwa *JoMO* dapat dialami ketika kita mulai menyadari hal hal yang sedang kita lakukan, mampu

mengambil keputusan untuk terpisah sejenak dengan media sosial dan fokus pada momen yang ada serta mulai membangun relasi yang riil dan hangat dengan orang disekeliling kita.

Kesimpulan

Kedua hal yang telah dipaparkan diatas adalah gaya hidup yang telah dijalani oleh seluruh responden penelitian dalam kehidupan keseharian. Pada dasarnya seluruh responden penelitian adalah pengguna aktif yang dalam hidup keseharian juga tetap menggunakan produk hasil dari perkembangan TIK; hanya saja, para responden memiliki kemampuan untuk membatasi diri berkaitan dengan penggunaan prodak hasil dari kemajuan TIK.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa perilaku tertentu yang tergolong ke dalam gaya hidup *JoMO* ternyata tanpa disadari telah membantu para responden untuk mampu resilien terhadap kecenderungan *FoMO*. Kiranya hal ini dapat memberikan *insight* bahwa masih ada harapan untuk membantu orang orang agar bisa terlepas dari fenomena *FoMO* dan ketergantungan yang berlebihan terhadap dunia digital.

Penelitian ini belum memaparkan aspek perilaku *JoMO* yang mana yang memberikan pengaruh yang paling besar terhadap kemampuna seseorang untuk dapat resilien terhadap FoMO. Penulis berharap akan ada akademisi lain yang berminat untuk mengkaji lebih dalam lagi tentang *JoMO* dan manfaatnya terhadap upaya detoksifikasi FoMO.

Daftar Pustaka

- Annabel Maw. 2018. *Want To Be Happier? Embrace JOMO*. Diakses 12 Maret 2019 dari <https://www.jotform.com/blog/embrace-jomo/>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Laporan Survey Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta : APJII
- Badan Pusat Statistik (2016). *Statistik Indonesia 2018*. Jakarta : Badan Pusat Statistik Indonesia.

- Barr, Sabrina. (30 Januari 2019). Five Signs You've Swapped Fomo For Jomo. *Independent*. Diakses Diakses 12 Maret 2019 dari <https://www.independent.co.uk/life-style/jomo-fomo-fear-joy-of-missing-out-millennials-netflix-spotify-friends-socialise-cinema-a8753626.html>
- Crook, Christina (2015). *The Joy Of Missing Out : Finding Balance In A Wired World*. Canada : New Society Publishers
- Fuller, Kristen. (26 Juli 2018). *JOMO: The Joy of Missing Out*. Diakses 12 Maret 2019 dari <https://www.psychologytoday.com>
- Galanaki, Evangelia. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude?. *International Journal of Behavioral Development-INT J BEHAV DEV*. 28. 435-443. 10.1080/01650250444000153.
- Harvard Study Of Adult Development*. (2015). Diakses 12 Maret 2019 dari <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>
- Lestari, I., Riana, A. W., & Taftarzani, B. M. 2014. Pengaruh Gadget pada Interaksi Sosial dalam Keluarga. *Prosiding Ks: Riset & PKM*, 2 (2): 204-209.
- Mahmood, K. & Ghaffar, A. (2014). The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being among Dengue Fever Survivors. *Global Journal of Human-Social Science: Arts & Humanities*, 14(10). Publisher: Global Journals Inc. (USA)
- Marano, Hara Estroff. (13 Desember 2016). *What Is Solitude?*. Diakses 12 Maret 2019 dari <https://www.psychologytoday.com>
- Phelan, Hayley. (12 Juli 2018). How to Make This the Summer of Missing Out. *New York Times*. Diakses dari <https://www.nytimes.com>
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama., Valerie Gladwell., & Cody R DeHan (2013). Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet serta. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 17-22. DOI: 10.20473/jisebi.2.1.17-22
- TEDxBeaconStreet. (November 2015). Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness [video file]. Diakses dari https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=en
- Utami, C.T, & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis. *Buletin Psikologi* 2017, Vol. 25, No. 1, 54 – 65 DOI: 10.22146/buletinpsikologi.18419 ISSN
- World Government Summit. (6 April 2017). Robert Waldinger: A 75 Year Study on Human Happiness [video file]. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=f6lgvagrJPO>