

Manuscript Submitted	14 Dec 2019
Accepted	21 Dec 2019
Published	31 Dec 2019

Kajian Rintis: Kelaziman dan Akibat Mengalami FOMO dalam Kalangan Warga KUIS

Rafiza Binti Kasbun, Siti Azrehan Binti Aziz, Noor Fadzilah Binti Ab Rahman

Jabatan Multimedia
Fakulti Sains dan Teknologi Maklumat
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor

*rafiza@kuis.edu.my,
azrehan@kuis.edu.my,
noorfadzilah@kuis.edu.my,*

Abstract

FOMO is a mental illness that begins with a culture of over-socializing in the cyber world. An extreme dependency on the Internet can lead to anxiety when one is disconnected from the virtual world. Almost every person today is on social media. However, to what extent is FOMO prevalent and its effect on KUIS citizens' lives? The purpose of this study was to diagnose FOMO scale in terms of prevalence among KUIS residents. The second purpose is to see how FOMO affects their daily lives. The research approach is in the form of a questionnaire survey. The instrument used was a 3-part questionnaire, part A of respondents' background, part B was a common symptom of FOMO and part C was to answer the question of FOMO influence and effect. Findings in section A concluded that respondents' dependence and prevalence on social media network applications in their lives was almost high but not to the point of obsession. As part of the findings of B, it is said that very few respondents relied heavily on social media in their lives when interacting with others where they still felt that communicating in the real world was better and more comfortable. Section C estimated that up to 20 percent of respondents may have all the symptoms of FOMO, while another 20 to 30 percent use new media in ways that may lead to addiction and FOMO. Overall, the study found that FOMO has significantly influenced the work, learning and daily life of KUIS. But these symptoms are still low in KUIS. Early prevention measures should be taken to prevent FOMO from affecting the long-term mental and physical health of KUIS residents.

Keywords: *FOMO, social media, Internet, effects, commonality*

Abstrak

FOMO adalah penyakit jiwa yang bermula dengan budaya seseorang bermedia social secara berlebihan di alam maya. Kebergantungan seseorang yang melampau terhadap Internet boleh mengakibatkan keresahan apabila seseorang terputus dari dunia maya. Hampir setiap individu pada masa kini sentiasa berada di alam media social. Namun, sejauh mana kelaziman FOMO dan akibatnya memberi kesan terhadap kehidupan warga KUIS. Tujuan kajian ini dilaksanakan adalah

untuk mendiagnosis skala FOMO dalam aspek kelaziman di kalangan warga KUIS. Tujuan kedua pula melihat bagaimana FOMO memberi kesan atau akibat di dalam kehidupan seharian mereka. Pendekatan kajian adalah berbentuk kajian soal-selidik. Instrumen kajian yang digunakan adalah set soal selidik yang mempunyai 3 bahagian iaitu bahagian A adalah latar belakang responden, bahagian B pula adalah kelaziman gejala FOMO dan bahagian C iaitu bagi menjawab persoalan kajian berbentuk pengaruh dan akibat FOMO. Dapatan bahagian A mendapati kebergantungan dan kelaziman responden pada aplikasi rangkaian media sosial dalam kehidupan mereka hampir tinggi namun tidak sehingga tahap obses lagi. Bagi dapatan bahagian B boleh dikatakan sedikit sahaja responden bergantung sepenuhnya kepada media sosial dalam kehidupan ketika berhubung dengan orang lain di mana mereka masih merasakan berkomunikasi di alam nyata lebih baik dan lebih selesa. Bahagian C menanggarkan sehingga 20 peratus responden mungkin mempunyai semua gejala FOMO, manakala 20 hingga 30 peratus lagi menggunakan media baru dalam cara yang berisiko mendorong kepada ketagihan dan FOMO. Secara keseluruhannya kajian mendapati bahawa FOMO sedikit sebanyak telah mempengaruhi cara kerja, cara belajar dan juga kehidupan seharian warga KUIS. Namun gejala ini masih rendah peratusannya di KUIS. Kawalan awal dan pencegahan perlu dilakukan untuk mengelakkan FOMO memberi kesan terhadap kesihatan mental dan fizikal yang berpanjangan di kalangan warga KUIS.

Kata kunci: FOMO, media sosial, Internet, kesan, kelaziman.

1. Pengenalan

FOMO adalah singkatan bagi perkataan “*Fear Of Missing Out*” atau dalam bahasa Melayu Ketakutan Akan Terkehilangan. Ia adalah tindakan impulsif yang melibatkan kegelisahan dan kehairahan untuk menggunakan Internet apabila tidak berada di atas talian. Sikap FOMO mendorong keperluan yang kuat untuk kekal atas talian sama ada menerima atau menghantar mesej di media sosial atau berhubung di permainan atas talian dan juga perkhidmatan di dalam laman web.

Antara tanda-tanda ketagihan Internet di dalam kajian yang pernah dilakukan adalah seperti sentiasa memikirkan aktiviti yang berlaku di atas talian, menghabiskan masa yang lama di atas talian walaupun ia sebenarnya tidak perlu, bergelut dengan diri sendiri untuk mengawal masa penggunaan Internet, tidak berminat dengan aktiviti dan interaksi di dunia sebenar, menggunakan Internet untuk melupakan kekusutan di dunia sebenar dan juga merahsiakan penggunaan media dari orang yang dikasihi. Ini adalah hasil kajian Medenica, Račić, dan Joksimović, 2015. Ketagihan Internet mencakupi beberapa jenis ketagihan seperti berbelanja atas talian, seks maya, permainan maya, perkhidmatan rangkaian sosial, perjudian dalam talian, hubungan siber, muat turun fail dan pelbagai lain. FOMO adalah salah satu jenis ketagihan Internet baru yang amat ketara di kalangan generasi muda hasil popularisasi telefon pintar. FOMO menjadi satu perkataan yang sering disebut semenjak 2013. Bermula dengan kajian berkaitan ketagihan Internet, ia berentetan ke kajian berkaitan FOMO. Mekanisme baru pertukaran maklumat pada masa kini mempengaruhi emosi pengguna Internet sekaligus membawa gejala FOMO tanpa disedari. Gejala ini menjadi perhatian banyak pihak terutamanya para ibu bapa, bidang perubatan kesihatan mental dan psikologi serta bidang pendidikan.

2. Penyataan Masalah

Terdapat beberapa pendekatan baru dan berbeza yang dilakukan untuk mendiagnos fenomena gejala FOMO. Apabila menganalisis FOMO dan keadaannya, hakikat bahawa perkhidmatan rangkaian sosial telah menjadi aktiviti utama di kalangan remaja tidak dapat diketepikan lagi. Menurut Kuss dan Griffiths (2017) ketagihan kepada rangkaian sosial yang popular, seperti Facebook atau Instagram, atau menunggu mesej baru dalam talian mendorong kepada gejala FOMO.

FOMO berkait rapat dengan masalah emosi remaja terutamanya dalam penggunaan telefon pintar. Media baru kini berhadapan dengan kebimbangan terhadap pandangan atau hukuman di dalam talian samada positif atau negatif. Przybylski (2013) dalam kajiannya menyatakan FOMO bukan sahaja terjadi di kalangan manusia yang berperasaan rendah diri dan tidak mendapat kepuasan dalam kehidupan mereka, tetapi juga ia turut menyerang emosi mereka yang sangat aktif di dalam talian. Ini mengganggu terutamanya belia di bawah umur 30 tahun dalam memberi tumpuan dalam pembelajaran dan kehidupan. Tanpa sedar mereka mengabaikan apa yang mereka boleh nikmati. Beyens, Frison, dan Eggermont (2016), menyatakan FOMO terhasil dari sikap ingin menjadi popular, takut akan penolakan dan perasaan ingin diperlukan di dalam satu-satu kumpulan.

Mereka yang menggunakan media sosial paling kerap dan mereka yang mempunyai rangkaian yang lebih besar sangat berisiko terhadap FOMO dan akibatnya, kata para penyelidik, yang berpusat di Pusat Pengajian Sains Sosial Universiti Nottingham Trent (2016). Fomo mendorong kepada kenalan menjadi 'kawan' di media sosial. Ini lebih memberi pendedahan kepada kritikan, gosip dan komen yang menyakitkan dari 'kawan' ini. Setelah itu, mereka akan mula memberi komen lain dan menggunakan media sosial lain barangkali untuk mendapat lebih banyak maklumbalas. Secara tidak langsung mereka seolah-olah berasakan diri popular dan menarik dengan maklumbalas tersebut. Akhirnya masalah emosi mengganggu seseorang menjalani kehidupan seharian mereka.

3. Metodologi Kajian

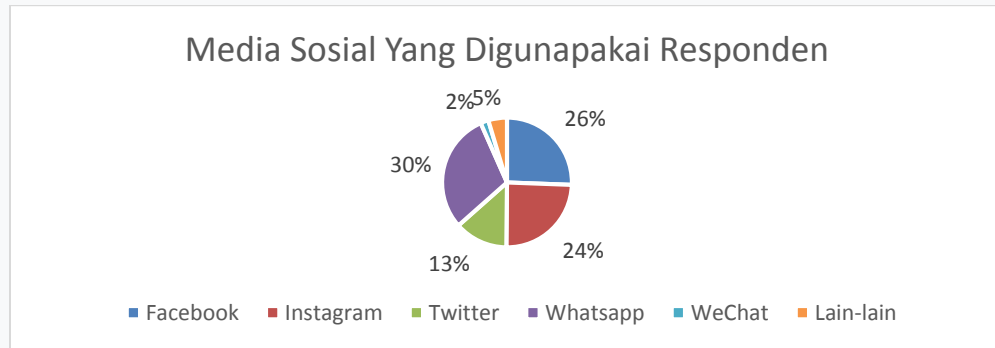
Objektif penyelidikan adalah untuk mendiagnosis skala FOMO dalam aspek kelaziman di kalangan warga KUIS. Matlamat khusus kajian juga adalah membentangkan perspektif FOMO dalam aspek kesan atau akibat di kalangan mereka.

Di dalam kajian ini, instrumen kajian yang digunakan adalah borang soal-selidik. Ia diedarkan di kalangan kakitangan dan pelajar KUIS secara rawak kepada seramai lebih kurang 100 orang. Soalan dibahagikan kepada beberapa bahagian bagi menjawab persoalan tentang dua aspek kajian iaitu kelaziman dan kesan atau akibat FOMO dalam kehidupan warga KUIS. Skala dalam instrumen kajian terbahagi kepada tiga iaitu demo grafik responden, skala intensiti media sosial, dan skala FOMO dan ketagihan Bergen.

4. Dapatan Kajian

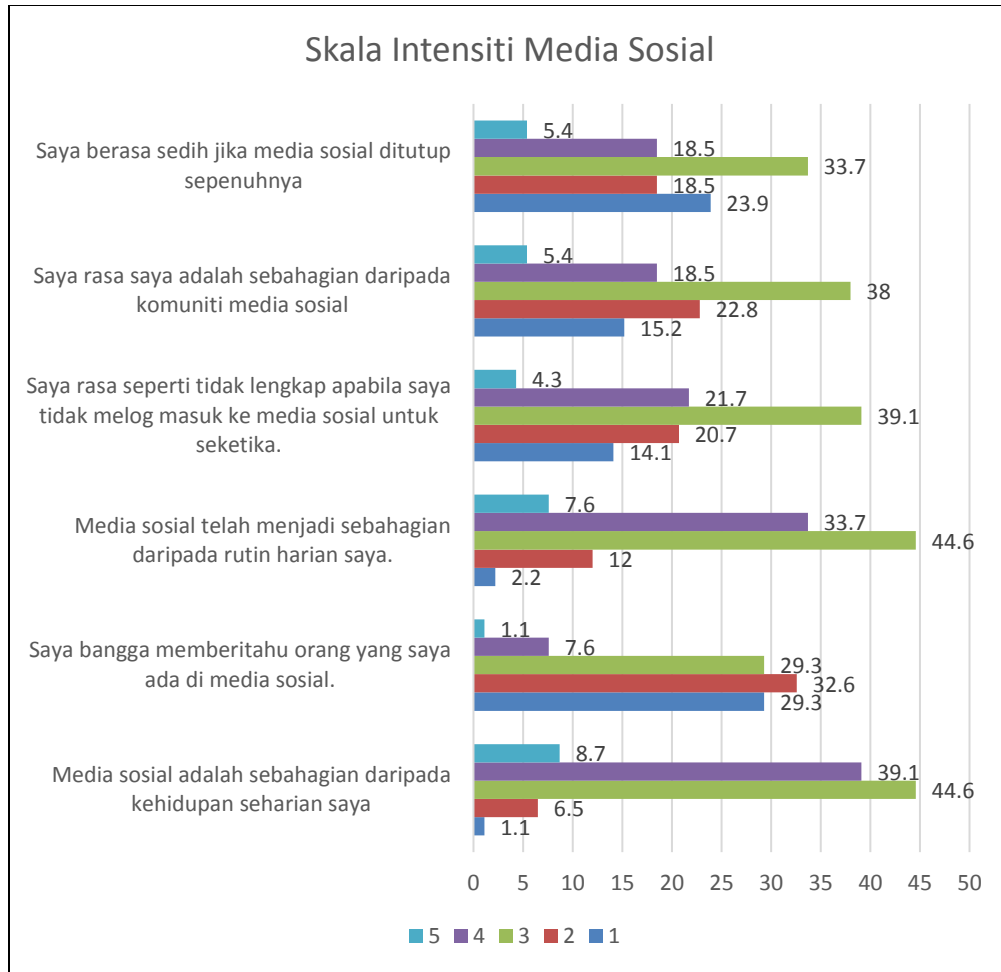
Responden kajian terdiri dari pekerja KUIS 25% dan pelajar 75% yang terdiri daripada 125 responden. Majoriti berumur antara 18 hingga 30 tahun (77%), manakala 18 peratus berumur antara 30 hingga 45 tahun. Status bujang pula sebanyak 78 peratus manakala selebihnya berkahwin.

Rajah 1 di bawah menunjukkan peratusan media sosial yang digemari dan dilangani oleh warga KUIS. Ternyata Facebook, Instagram dan Whatsapp media sosial paling digemari di KUIS.



Rajah 1: Akaun Media Sosial Warga KUIS

Perkhidmatan media sosial dilihat sebagai penting dalam kehidupan belia dan orang muda masa kini. Peratusan dari dapatan kajian ini mendapati responden lazim atau bergantung dengan aplikasi rangkaian media sosial dalam kehidupan mereka. Kebergantungan dan kelaziman ini juga boleh dikatakan hampir tinggi. Lebih daripada separuh jumlah responden KUIS mengatakan mereka merasakan diri adalah sebahagian daripada media sosial. Namun boleh dikatakan mereka tidak sampai ke tahap obses terhadap rangkaian media sosial ini.

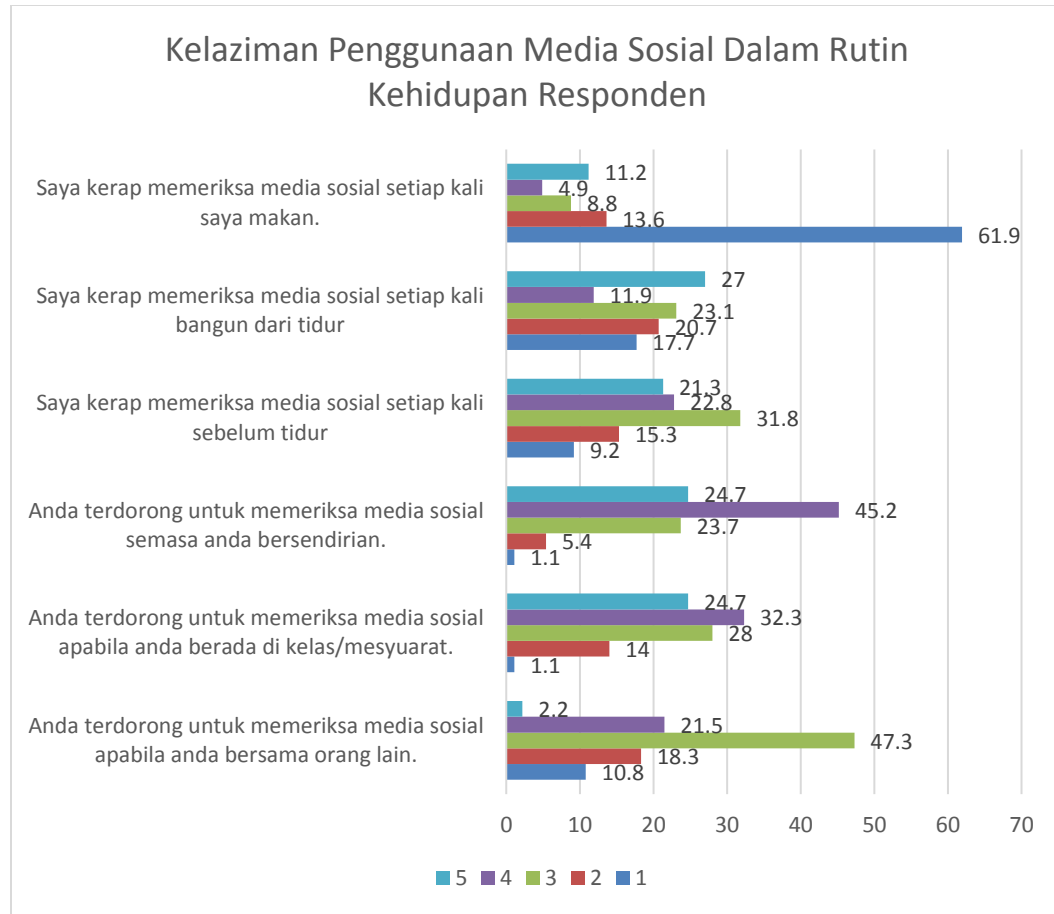


Jadual 1: Skala Intensiti Media Sosial

Satu lagi aspek analisis FOMO adalah berkaitan aktiviti social dalam talian dan aktiviti sosial di dunia nyata. Melihat kepada hasil entiti pengukuran bagi analisis ini didapati bahawa hanya sedikit sahaja bergantung sepenuhnya kepada media sosial dalam kehidupan ketika berhubungan dengan orang lain. Mereka masih merasakan berkomunikasi di alam nyata lebih baik dan lebih selesa. Jadual 1.1 di bawah menunjukkan Min dan Sisihan Piawai setiap entiti ukuran Skala Intensiti Media Sosial.

No	Item	Peratus					Min	Sisihan Piawai
		STS (1)	TS (2)	KS (3)	S (4)	SS (5)		
1	Media sosial adalah sebahagian daripada kehidupan harian saya.	24.0	18.4	33.6	18.4	5.6	2.63	1.19
	Bil	30	23	42	23	7		
2	Saya bangga memberitahu orang yang saya ada di media sosial.	19.2	14.7	26.9	14.7	4.5	2.77	1.09
	Bil	19	28	48	23	7		
3	Media sosial telah menjadi sebahagian daripada rutin harian saya.	15.4	11.8	21.5	11.8	3.6	2.80	1.06
	Bil	18	26	49	27	5		
4	Saya rasa seperti tidak lengkap apabila saya tidak melog masuk ke media sosial untuk seketika.	12.3	9.4	17.2	9.4	2.9	3.31	0.86
	Bil	3	15	56	42	9		
5	Saya rasa saya adalah sebahagian daripada komuniti media sosial.	9.8	7.5	13.8	7.5	2.3	2.20	0.99
	Bil	36	41	37	9	2		
6	Saya berasa sedih jika media social ditutup sepenuhnya.	7.9	6.0	11.0	6.0	1.8	3.46	0.80
	BIL	2	8	56	49	10		
Purata Min						2.86		
STS	SANGAT TIDAK SETUJU							
TS	TIDAK SETUJU							
KS	KURANG SETUJU							
S	SETUJU							
SS	SANGAT SETUJU							

Jadual 1.1: Jadual Skala Intensiti Media Sosial



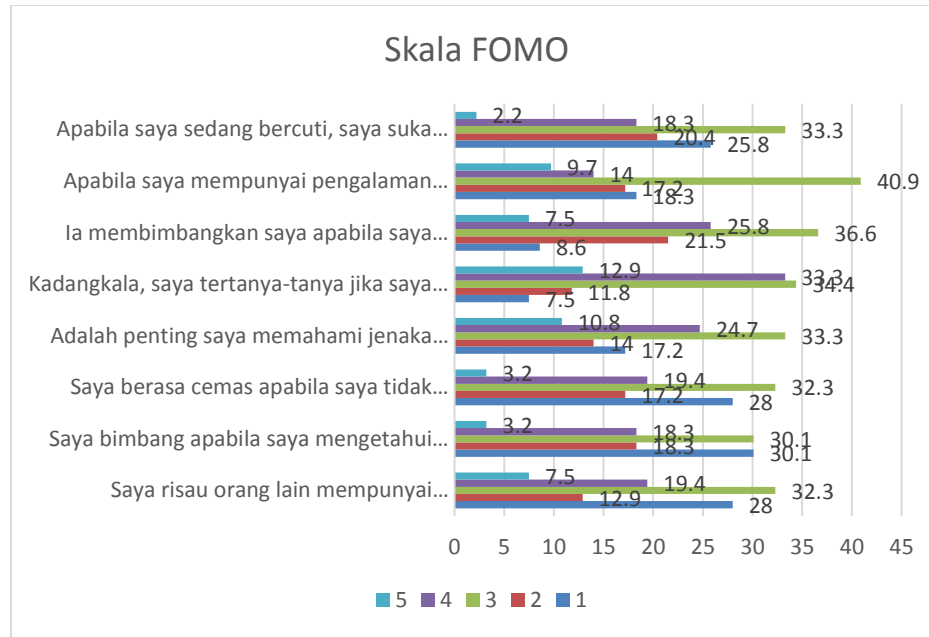
Jadual 2: Kelaziman Penggunaan Media Sosial Dalam Rutin Kehidupan Responden

Lebih kurang 40 peratus lebih responden lazim menyemak rangkaian media sosial sebaik sahaja bangun pada waktu pagi. Namun peratusan kecil di kalangan responden yang makan malam sambil melayari media sosial. Kekerapan melayari media sosial responden tinggi apabila mereka bersendirian. Begitu juga apabila mereka berada di dalam kelas atau di dalam mesyuarat. Jadual 2.1 menunjukkan Min dan Sisihan Piawai setiap entiti ukuran Kelaziman Penggunaan Media Sosial Dalam Rutin Kehidupan Responden.

Jadual 2.1: Jadual Kelaziman Penggunaan Media Sosial Dalam Rutin Kehidupan Responden

No	Item	Peratus					Min	Sisihan Piawai
		STS (1)	TS (2)	KS (3)	S (4)	SS (5)		
1	Anda terdorong untuk memeriksa media sosial apabila anda bersama orang lain. Bil	61.6 77	13.6 17	8.8 11	4.8 6	11.2 14	1.90	1.38
2	Anda terdorong untuk memeriksa media sosial apabila anda berada di kelas/mesyuarat. Bil	17.6 22	20.8 26	23.2 29	11.2 14	27.2 34	3.10	1.45
3	Anda terdorong untuk memeriksa media sosial apabila anda bersendirian. Bil	9.6 12	15.2 19	31.2 39	22.4 28	21.6 27	3.31	1.24
4	Saya kerap memeriksa media sosial setiap kali sebelum tidur. Bil	0.8 1	5.6 7	23.2 29	45.6 57	24.8 31	3.88	0.87
5	Saya kerap memeriksa media sosial setiap kali bangun daripada tidur. Bil	1.6 2	14.4 18	28.0 35	31.2 39	24.8 31	3.63	1.05
6	Saya kerap memeriksa media sosial setiap kali saya makan. BIL	10.4 13	18.4 23	47.2 59	21.6 27	2.4 3	2.87	0.95
						Purata Min	3.12	
	STS	SANGAT TIDAK SETUJU						
	TS	TIDAK SETUJU						
	KS	KURANG SETUJU						
	S	SETUJU						
	SS	SANGAT SETUJU						

Lebih 20 peratus responden menunjukkan tanda-tanda kegagalan pengawalan penggunaan media sosial. 28 peratus responden cuba menghadkan penggunaan media sosial tetapi gagal. Ini kerana lebih kurang 20 peratus responden menggunakan media sosial untuk melupakan masalah peribadi mereka. Namun sedikit sahaja peratusan pelajar menyatakan bahawa media sosial adalah penyebab keputusan peperiksaan yang teruk di kolej universiti.



Jadual 3: Skala FOMO

Kesunyian adalah salah satu faktor terpenting yang mendorong untuk log masuk ke rangkaian media sosial. Responden mengakui bahawa media sosial dapat mengisi masa mereka dengan input-input perkara yang berlaku di persekitaran dan orang sekeliling yang dikenali mahupun tidak dikenali. Hampir 35 peratus responden mengakui bahawa mereka log masuk ke media sosial tanpa sebarang keperluan tertentu dan tertanya-tanya samada mereka banyak membuang masa di media sosial. Jadual 3.1 menunjukkan Min dan Sisihan Piawai Skala FOMO di KUIS.

No	Item	Peratus					Min	Sisihan Piawai
		STS (1)	TS (2)	KS (3)	S (4)	SS (5)		
1	Saya risau orang lain mempunyai pengalaman lebih bermanfaat daripada saya.	25.6	20.0	33.6	18.4	2.4	2.52	1.13
	Bil	32	25	42	23	3		
2	Saya bimbang apabila saya mengetahui rakan-rakan saya bersenang-senang tanpa saya.	18.4	16.8	40.8	14.4	9.6	2.80	1.18
	Bil	23	21	51	18	12		
3	Saya berasa cemas apabila saya tidak tahu apa yang kawan-kawan saya rancangkan.	8.8	21.6	36.8	25.6	7.2	3.01	1.05
	Bil	11	27	46	32	9		

4	Adalah penting saya memahami jenaka kawan saya.	7.2	12.0	34.4	33.6	12.8	3.33	1.07	
	Bil	9	15	43	42	16			
5	Kadangkala, saya tertanya-tanya jika saya menghabiskan terlalu banyak masa dengan apa yang..	16.8	14.4	33.6	24.8	10.4	2.98	1.22	
	Bil	21	18	42	31	13			
6	Ia membimbangkan saya apabila saya melepaskan peluang untuk bertemu dengan kawan-kawan.	28.0	17.6	32.0	19.2	3.2	2.52	1.18	
	BIL	35	22	40	24	4			
7	Apabila saya mempunyai pengalaman yang menarik adalah penting bagi saya berkongsi butiran	30.4	18.4	30.4	18.4	2.4	2.44	1.17	
	BIL	38	23	38	23	3			
8	Apabila saya sedang bercuti, saya suka ambil tahu apa yang dilakukan oleh kawan-kawan.	28.0	12.8	32.8	19.2	7.2	2.65	1.27	
	BIL	35	16	41	24	9			
							Purata Min	2.78	
	STS	SANGAT TIDAK SETUJU							
	TS	TIDAK SETUJU							
	KS	KURANG SETUJU							
	S	SETUJU							
	SS	SANGAT SETUJU							

Jadual 3.1: Min dan Sisihan Piawai Skala FOMO

Daripada hasil dapatan kajian, boleh dirumuskan bahawa anggaran sehingga 20 peratus responden mungkin mempunyai semua gejala FOMO, manakala 20 hingga 40 peratus lagi menggunakan media baru dalam cara yang berisiko mendorong kepada ketagihan dan FOMO.

5. Perbincangan Tentang FOMO

FOMO adalah salah satu jenis ketagihan kepada teknologi baru. Fenomena ini sangat dikaitkan dengan perkembangan perkhidmatan digital yang bertujuan menghubungkan pengguna dengan satu sama lain. Bermula dengan faktor-faktor yang dinyatakan di dalam Jadual 3 Skala FOMO, tidak mustahil ia akan mengganggu sedikit sebanyak emosi dan pemikiran seseorang samada sedar atau tidak sedar. Kajian James dan Meredith (2019) yang dijalankan mendapati bahawa FOMO memberi kesan negatif secara langsung terhadap kesan intensiti media sosial dan hubungan sosial.

Ia juga memberi kesan positif kepada kehidupan jika ia membawa kepada penggunaan media sosial yang memupuk hubungan sosial yang baik.

Dapatan hasil kajian ini menganggarkan bahawa satu daripada empat pengguna media sosial menunjukkan beberapa gejala FOMO yang membimbangkan. Kajian ini adalah analisis pertama yang dijalankan di KUIS bagi mendiagnosis FOMO dalam populasi yang kecil. Risiko FOMO didorong oleh kawalan yang kurang terhadap cara dan masa penggunaan jenis perkhidmatan media sosial oleh samada pekerja atau pelajar di KUIS. Fenomena ini dihubungkan dengan penggunaan rangkaian media sosial yang merosakkan dan sangat berkorelasi dengan menggunakan media sosial dalam masa yang tidak sepatutnya seperti waktu tidur, beriadah, mesyuarat atau makan. Ia berkaitan dengan kawalan diri dan hubungan sosial di dunia nyata. FOMO juga dikaitkan dengan tabiat memandu yang terganggu di mana dalam beberapa keadaan boleh membawa maut.

6. Kesimpulan

Kajian FOMO tidak begitu ditekankan seperti ketagihan kepada perkara-perkara lain. Model tingkah laku dan kelaziman penggunaan media social yang selamat di kalangan belia dan orang muda perlu dipertimbangkan. Analisis berkaitan impak penggunaan media social dan internet terhadap pendidikan, kualiti hubungan keluarga, kesedaran tentang ancaman gajet dan tahap perkembangan kanak-kanak perlu diperluaskan lagi. Bukan hanya bertumpu kepada cara mengawal penggunaan media elektronik. Kajian lanjut untuk FOMO boleh juga dilihat dari segi faktor perbezaan aktiviti dalam talian, hobi yang dijalankan di alam maya, keberkesanan dan kekerapan pencegahan media di beberapa jenis sekolah, serta tahap pengetahuan tentang ancaman digital. Ini adalah antara penyelidikan akan datang yang sesuai bagi tujuan memahami FOMO.

Rujukan

1. 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 (JBER)*, 14(1), 33.
2. Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FOMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388–410.
3. Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers In Human Behavior*, 641-8.
4. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers In Human Behavior*, 63509-516.
5. Fuster, H., Chamarro, A., Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. 2017, 35(1), 23-30.
6. Vittoria, F., Mariek, V.A., Antonius, J.V.R., Gianluca, L.C., Lieven, D.M., (2018) Fear of Missing Out As A Predictor OF Problematic Social Media Use And Phubbing Behavior Among Flemish Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15 (10), 2319.
7. Casale, S.; Rugai, L.; Fioravanti, G. Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addict. Behav.* **2018**, 85, 83–87.

8. Błachnio, A.; Przepiórka, A. Facebook Intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Res.* **2018**, *259*, 514–519.
9. Salim, F.; Rahardjo, W.; Tanaya, T.; Qurani, R. Are self-presentation of instagram users influenced by friendship-contingent self-esteem and fear of missing out? *Makara Hubs Asia* **2017**, *21*, 70–82.
10. Buglass, S.L.; Binder, J.F.; Betts, L.R.; Underwood, J.D. Motivators of online vulnerability: The impact of social network sites use and FOMO. *Comput. Hum. Behav.* **2017**, *66*, 248–255.
11. James A.R., Meredith E. D., (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FOMO), Social Media Intensity, Connection and Well Being. *Int. Jurnal of Human-Computer Interaction*. Taylor & Francis Online.