

Mastering FOMO:

The Good, The Bad, The Balanced



Presented by
Kopkar Kanitra UT





01

Kenalan sama FOMO





FOMO, what is it?



Secara teoritis, **Przybylski dkk (2013)**, tim peneliti dari Oxford, mendefinisikan ***Fear of Missing Out*** (FoMO) sebagai ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga yang dilakukan teman atau kelompok teman sebaya sementara individu tersebut tidak terlibat di dalamnya, hal tersebut dicirikan dengan adanya keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain.



FOMO adalah sensasi cemas yang muncul dari keinginan untuk berpartisipasi atau mengalami sesuatu yang menarik atau penting yang dinikmati orang lain, sering kali dipicu oleh rasa takut ditinggalkan atau tidak menjadi bagian dari peristiwa yang berkesan atau peluang. **Sederhananya**, FOMO merupakan persepsi bahwa orang lain lebih bersenang-senang & menjalani kehidupan lebih baik daripada kita sendiri.



What does FOMO feel like?

- FOMO dapat dialami dalam banyak situasi, seperti tidak ikut/tidak diajak *meet up*, ketinggalan promosi kerja, ketinggalan jalan-jalan ke tempat-tempat menarik, ketinggalan promo bagus, atau ketinggalan trend media sosial.
 - Saat mengalami FOMO, kita berkeinginan untuk terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dan membandingkan diri dengan mereka.
-
- FOMO menimbulkan rasa iri terhadap orang lain; merasa tidak bahagia dengan kehidupan sendiri; merasa cemas karena tidak mengalami kemajuan / tidak menjalani kehidupan yang tidak menarik; merasa rendah diri



Kompas.id

<https://www.kompas.id> > baca > metro > 2023/06/08

Terjangkit FOMO, Bertaruh Segalanya demi Mengais ... ✓

9 Jun 2023 — Dari data yang diketahui Vicky, jumlah **kerugian** para korban akibat ulah duo kembar itu ditaksir mencapai Rp 35 miliar. Kita senang mendengar ada ...

Tidak ada: ~~tekor~~ | Harus menyertakan: **tekor**



KlikDokter

<https://www.klikdokter.com> > ... > Kesehatan Mental

Waspada FOMO! Gangguan Jiwa Akibat Media Sosial ✓

Secara bahasa, arti dari Fear of Missing Out adalah takut ketinggalan. **FOMO** adalah sebuah perasaan cemas atau takut yang timbul di dalam diri seseorang akibat ...



CNBC Indonesia

<https://www.cnbcindonesia.com> > Research

Gara-Gara FOMO, BI Checking Anak Muda RI Jadi Jelek ✓

23 Agu 2023 — Salah satu **kerugian** menggunakan pinjol dan tidak bisa bayar adalah skor BI Checking yang jelek. Hal ini mmebuat anak muda susah mendapatkan ...



Ciri Individu yang mengalami FOMO

Perasaan Kehilangan

Individu merasa kehilangan/gelisah ketika mengetahui orang lain melakukan sesuatu hal yang menarik sementara dia tidak menjadi bagian dari pengalaman itu

Kebutuhan untuk Terkoneksi

Adanya kebutuhan untuk selalu terkoneksi dengan lingkungannya dan kebutuhan untuk selalu mendapatkan informasi *up to date*.



Keinginan untuk Terus Terhubung

Adanya keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain karena ia takut jika tidak mendapatkan informasi mengenai apa yang dilakukan orang lain. Bahkan, individu ini akan merasa tidak nyaman saat tidak bisa terhubung dengan sosial media mereka (kehilangan koneksi internet, dll).



Prevalance of FOMO

- Sekitar 15% dari sampel melaporkan mengalami FOMO sekali seminggu atau lebih sering. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar populasi secara teratur terpengaruh oleh perasaan ketinggalan.
- 35% mengalami FOMO satu hingga tiga kali sebulan. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam sampel menghadapi FOMO secara bulanan, meskipun tidak sesering kelompok pertama.
- 36% melaporkan mengalami FOMO kurang dari sekali sebulan. Meskipun masih merupakan bagian yang signifikan, kelompok ini mengalami FOMO lebih jarang dibandingkan dengan dua kelompok sebelumnya.
- Hanya 13% melaporkan tidak pernah mengalami FOMO. Ini merupakan minoritas, menunjukkan bahwa bagi sebagian besar individu dalam sampel, FOMO adalah kejadian umum dalam beberapa tingkat.

Sumber: Marina Milyavskaya, Mark Saffran, Nora Hope & Richard Koestner (2018)

02

Negative Impact of FOMO





Negative Impacts of FOMO

Increased Stress Level

Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa stres karena khawatir akan melewatkan pengalaman penting atau menyenangkan yang dialami oleh orang lain.

Impulsive Buying

FOMO dapat mendorong perilaku konsumtif yang tidak sehat, seperti pembelian impulsif / pengeluaran uang untuk pengalaman yang sebenarnya tidak diperlukan, hanya agar merasa relevan atau terhubung dengan kelompok sosial mereka

Anxiety & Depression

FOMO berkaitan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi. Individu yang sering mengalami FOMO cenderung merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri dan lebih sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat mengarah pada perasaan sedih dan putus asa





Negative Impacts of FOMO

Disruption of Productivity

FOMO dapat mengganggu produktivitas seseorang karena fokus mereka terbagi antara kegiatan atau acara yang mereka hadiri dan kekhawatiran tentang apa yang mereka lewatkan.

Interpersonal Relationship Strain

FOMO dapat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang karena mereka kurang hadir secara emosional dalam interaksi mereka dengan orang lain, terlalu terobsesi dengan memeriksa ponsel atau media sosial mereka daripada berinteraksi secara langsung.



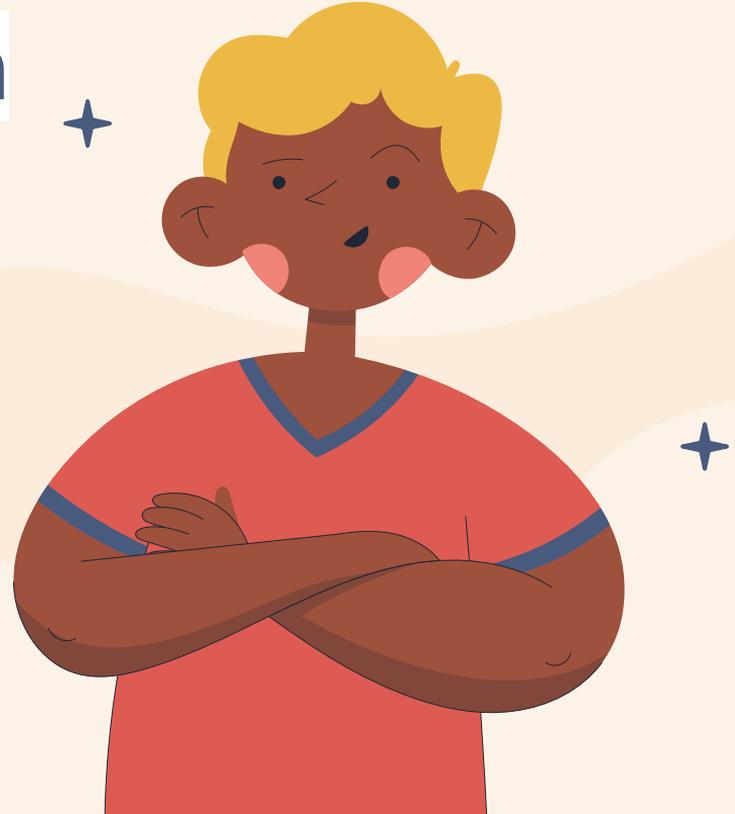
A stylized illustration of a person with dark hair, rosy cheeks, and a yellow t-shirt with a large white circle on the front. The person is looking towards the right. Behind them is a large, soft pink shadow that extends to the right, partially overlapping the text. The background is a light beige color with wavy horizontal bands and several colorful stars (red, yellow, blue, purple) scattered throughout.

03

Positive Effect of FOMO

Encouraging Growth

- FOMO dapat mendorong seseorang untuk **mencoba hal-hal baru** atau mengeksplorasi peluang yang mungkin mereka lewatkan.
- Ini bisa membawa seseorang **'memperluas' zona nyaman** mereka dan **mendorong individu untuk berkembang**.



Enhancing Social Connections

- FOMO dapat memotivasi seseorang untuk **lebih terlibat dalam kehidupan sosial** dan memperluas lingkaran pertemanan mereka.
- Mereka mungkin lebih cenderung untuk menghadiri acara-acara sosial atau mengikuti kegiatan yang mereka lihat orang lain lakukan, yang pada gilirannya dapat **meningkatkan koneksi interpersonal.**



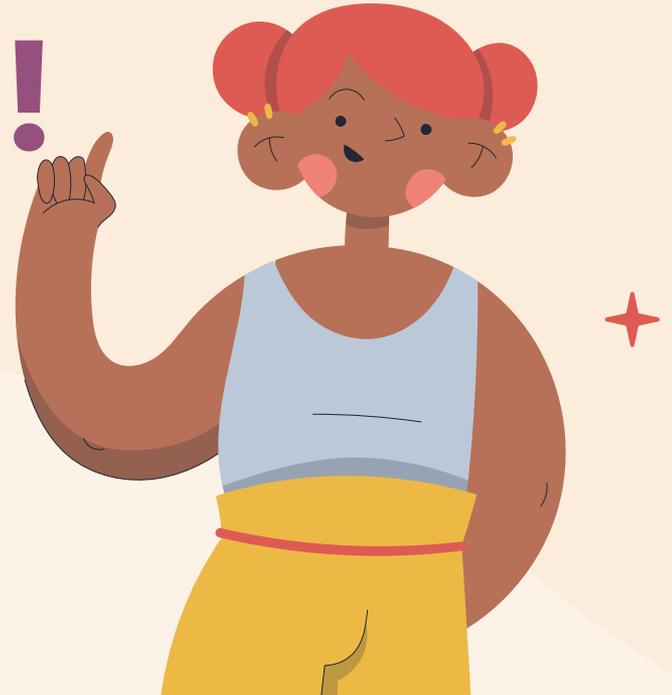
FOMO as a Motivational Tool



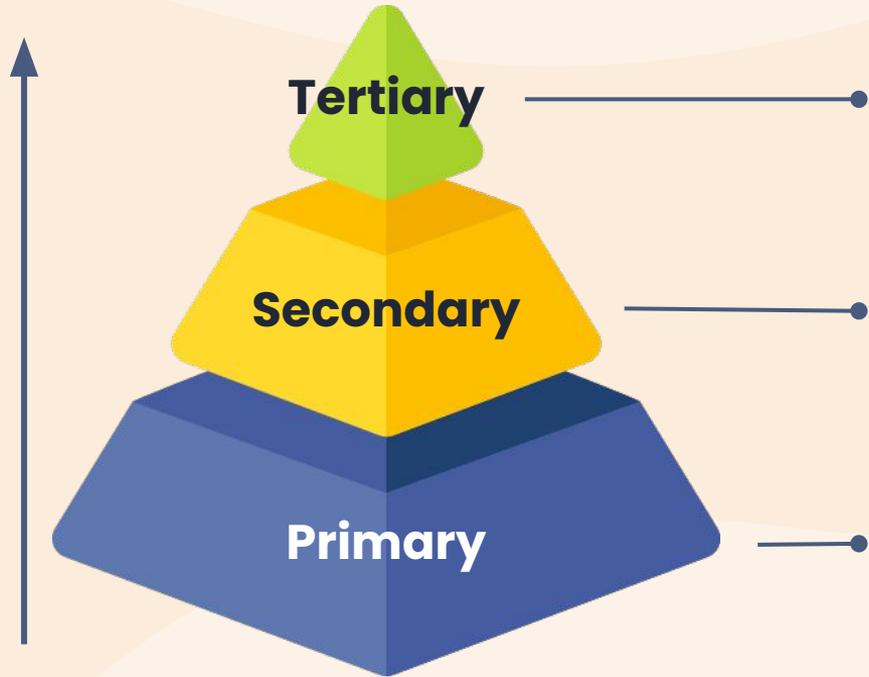
- Salah satu hal penting tentang FOMO adalah bagaimana kita bisa mengubahnya **jadi sesuatu yang positif.**
- Ketika kita melihat orang lain sukses, berpetualang, atau belajar hal baru, itu bisa memicu semangat dalam diri kita untuk juga mencoba hal-hal serupa.
- Jadi, sebenarnya FOMO bisa jadi semacam "**kickstarter**" untuk mendorong kita ke arah yang lebih baik!

04

Quick Tips !



★ Three Tiers of Needs Theory



★

Kebutuhan akan sesuatu untuk kesenangan pribadi yang sering disebut keinginan dan cenderung bersifat mewah

Kebutuhan selanjutnya setelah kebutuhan primer sebagai pelengkap atau tambahan yang dipenuhi agar dapat menjalankan kehidupan yang lebih baik

Kebutuhan pokok yang mutlak dipenuhi oleh semua manusia seperti pakaian, makanan, dan tempat tinggal

★ ★

Tips for Minimizing FOMO



Focus on what you have

Dibandingkan berfokus pada sesuatu yang belum kita miliki, lebih baik kita fokus & memaksimalkan hal yang kita miliki



Try a Digital Detox

Bisa dengan menghapus aplikasinya, set daily limits, atau remove/block/mute orang-orang yang membuat kamu kurang nyaman



Journaling

Kamu bisa menceritakan / merekam harimu dalam bentuk tulisan; Bisa mulai mempraktekan *gratitude journaling*; **Proses mengenal diri sendiri**



Seek Out Real Connection

Making plans with a good friend, creating a group outing, or doing anything social that gets you out with friends

QnA

Question & Answer





“The fear of missing out on things makes you miss out everything” – Etty Hillesum

Thanks!

Credits: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**.

