

## Is A Gratitude Not Fomo? Gratitude and Fomo in Muslim Teenagers in Indonesia

Rida Fitria Lestari<sup>1</sup>, Syiva Fitria<sup>2</sup>, Dedy Surya<sup>3</sup>

Department of Islamic Psychology, Institut Agama Islam Negeri Langsa<sup>1,2,3</sup>

Jalan Meurandeh, Meurandeh, Kota Langsa, Aceh 24411, Indonesia

e-mail: [ridafitrialestari1712@gmail.com](mailto:ridafitrialestari1712@gmail.com)<sup>1</sup>, [syivafitria@iainlangsa.ac.id](mailto:syivafitria@iainlangsa.ac.id)<sup>2</sup>, [dedysurya@iainlangsa.ac.id](mailto:dedysurya@iainlangsa.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Kebersyukuran adalah kekuatan psikologis yang memainkan peran penting dalam meminimalkan perasaan negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja muslim Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Partisipannya adalah 40 remaja Muslim (34% laki-laki, 66% perempuan) yang berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela, dengan rentang usia 17 hingga 23 tahun ( $M=20.33$ ,  $SD=2.693$ ). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan biografi, skala syukur, dan skala FoMO. Data dianalisis menggunakan korelasi product-moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara rasa kebersyukuran dengan FoMO, hal ini menunjukkan bahwa memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi tidak menentukan tingkat FoMO yang rendah, dimana remaja muslim yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi juga memiliki tingkat FoMO yang tinggi.

**Keywords:** *Kebersyukuran; FoMo; Remaja; Muslim*

### ABSTRACT

Gratitude is a psychological strength that plays a significant role in minimizing negative feelings. The current study aims to determine the relationship between feelings of gratitude and Fear Of Missing Out (FoMO) among Indonesian Muslim teenagers. This study used a quantitative method with a correlational approach. The participants were 40 Muslim teenagers (34% male, 66% female) who participated in this study voluntarily, with an age range from 17 to 23 ( $M=20.33$ ,  $SD=2.693$ ). Data was collected using a questionnaire consisting of biography questions, a gratitude scale, and a FoMO scale. Data were analyzed using Pearson's product-moment correlation. The results show that there is a significant positive correlation between gratitude and FoMO, indicating that having a high level of gratitude does not determine a low level of FoMO, where Muslim teenagers who have a high level of gratitude also have a high level of FoMO.

**Keywords:** *Gratitude; FoMo; Teenager; Muslim*

### Pendahuluan

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) saat ini sering menjadi perbincangan hangat di media sosial. FoMO merupakan suatu fenomena yang membuat seseorang takut akan ketinggalan tren- tren masa kini. Semua orang dapat mengalami fenomena ini, akan tetapi kebanyakan terjadi pada kalangan remaja. FoMO dapat dikatakan sebagai suatu fenomena komunikasi intrapersonal yang membuat para remaja merasakan perasaan khawatir, cemas dan takut jika ketinggalan berbagai

informasi yang sedang viral di media sosial (Aisafitri & Yusrifah, 2020). Yang dimaksud dengan komunikasi intrapersonal adalah bentuk komunikasi yang terjadi didalam diri seseorang seperti ketika seseorang sedang melamun ataupun berdiam diri (Fisipol, 2021). Media sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap sensasi FoMO dikarenakan media social merupakan tempat yang mudah diakses oleh banyak orang (Akbar dkk., 2018).

Salah satu kasus FoMO yang cukup menghebohkan publik terjadi pada konser Blackpink yang diadakan di Jakarta selama dua hari berturut- turut. Dari konser tersebut banyak orang yang berpendapat bahwa sebagian besar yang ikut menonton hanya takut ketinggalan tren. Dilihat dari beberapa *public figure* yang menonton konser itu bukan benar- benar penggemar Blackpink pada sebelumnya (Darmawan, 2023). Kasus FoMo juga pernah terjadi pada tahun 2016 lalu seorang siswa SMP berusia 15 tahun tewas setelah berfoto selfie dari gedung kosong dilantai lima yang berada di Koja, Jakarta Utara (Akbar dkk., 2018). Dari fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa FoMO adalah salah satu fenomena yang terjadi disekitar, terutama di era digital, dimana individual merasa ketakutan akan ketinggalan tren sehingga memilih untuk melakukan atau memutuskan sesuatu hanya berdasarkan tren tanpa mempertimbangkan resikonya.

Terdapat sebuah penelitian yang mengkaitkan FoMO dengan rasa kebersyukuran. Rasa kebersyukuran menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah didalam kitabnya yang berjudul Madarijus Salikin memiliki arti menunjukkan ketundukan dengan hati, mengakui dengan lisan, dan ketaatan dengan anggota tubuh kepada Allah SWT (Rachmadi dkk., 2019). Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan ditahun 2022, yaitu generasi digital native dikatakan FoMO dapat mempengaruhi rasa syukur (Rosyida & Romadhani, 2022). Generasi digital native merupakan generasi yang lahir diera perkembangan teknologi digital (Rahmawati dkk., 2020). Dari penelitian tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur yang dimiliki generasi digital native dengan FoMO yaitu semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi FoMO yang dialaminya, begitupun sebaliknya (Rosyida & Romadhani, 2022).

Beberapa penelitian telah mengeksplorasi FoMO, yaitu melihat FoMO dari konsumsi media sosial (Abel dkk., 2016; Hetz dkk., 2015), penggunaan internet (Akbari dkk., 2021), generasi atau perbedaan individu (Barry & Wong, 2020), memaparkan tautan diantara diri dengan FoMO melalui pemaknaan diri atau *self-construal* (Dogan, 2019), perbedaan gender terhadap FoMO (Rozgonjuk dkk., 2021), interaksi yang buruk pada lingkungan social yang disebabkan oleh FoMO (Nadzirah dkk., 2022), peran harga diri pada remaja (Siddik dkk., 2020), hubungannya dengan regulasi diri (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Berdasarkan berbagai penelitian mengenai FoMO yang telah dipaparkan diatas, terdapat suatu kesenjangan yang akan kami lengkapi pada penelitian kali ini yaitu terkait dengan rasa

kebersyukuran dan FoMO yang masih terbatas. Perilaku seorang yang FoMO yang terobsesi untuk mengikuti segala tren menimbulkan suatu pertanyaan dan kontroversi. Apakah remaja muslim di Indonesia yang mengalami FoMO berhubungan dengan rasa kebersyukuran yang dimilikinya?. Pada penelitian ini, peneliti akan menelusuri hubungan dari rasa kebersyukuran dan FoMO terhadap remaja muslim di Indonesia. Adapun hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan korelasi positif yang signifikan antara rasa kebersyukuran dan FoMO

## Metode

### Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Partisipannya adalah 40 remaja Muslim (34% laki-laki, 66% perempuan) yang berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela, dengan rentang usia 17 hingga 23 tahun. Partisipan berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela.

### Prosedur

Metode yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara online dalam bentuk *google form* yang berisi empat bagian, 1) Informasi penelitian, 2) Informasi demografi responden, 3) Skala kebersyukuran, dan 4) Skala FoMO. Tautan *google form* disertai dengan informasi dibagikan secara online melalui media sosial (Whatsapp dan Instagram). Pengumpulan data dilakukan pada 3-17 April 2023.

### Instrumen

**Rasa Kebersyukuran.** Variabel rasa kebersyukuran diukur dengan skala *The Gratitude Questionnaire- Six Item Form (GQ-6)* (McCullough dkk., 2002) yang terdiri atas 6 butir pernyataan dan telah dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia, misalnya “Saya memiliki begitu banyak hal dalam hidup untuk disyukuri” dan “Jika saya harus membuat daftar semua yang saya syukuri, itu akan menjadi daftar yang sangat panjang”. Skala ini menggunakan 7 rentang respon dari (1) Sangat tidak setuju, (2) Setuju, (3) Agak tidak setuju, (4) Netral, (5) Sedikit setuju, (6) Setuju, dan (7) Sangat setuju.

**Fear of Missing Out.** Pengukuran *Fear of Missing Out* (FoMO) menggunakan skala *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh Przybylski (Przybylski dkk., 2013) melalui 10 butir pernyataan dengan rentang respon (1) Sama sekali tidak benar, (2) Sedikit benar, (3) Cukup benar, (4) Sangat benar, dan (5) Sangat benar sekali. Skala ini adalah skala yang reliabel dengan tingkat reliabilitas ( $\alpha = .87$  to  $.90$ ) (Przybylski dkk., 2013).

## Analisis Data

Data penelitian didapatkan dari survei online dan selanjutnya diolah menggunakan korelasi product-moment pearson untuk melihat bagaimana hubungan rasa kebersyukuran terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Perangkat lunak yang digunakan untuk menganalisis data adalah *software IBM Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25..

## Hasil

**Tabel 1.**  
**(Karakteristik responden)**

Kategori	n(%)
Gender	
Perempuan	31(66%)
Laki- laki	9(34%)
Usia	
17-19	17(31.5%)
20-23	23(68.5%)

Tabel 1 menunjukkan responden penelitian berjumlah 40 remaja yang didominasi oleh remaja perempuan dengan jumlah 31 orang (66%), sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (34%). Rentang usia dari 17-23 tahun dengan sebaran usia didominasi rentang 17-19 tahun sejumlah 17 orang (31.5%), dan 20-23 tahun sejumlah 23 orang (68.5%).

**Tabel 2.**  
**(Kategorisasi variable)**

Variabel	Sangat rendah n(%)	Rendah n(%)	Sedang n(%)	Tinggi n(%)	Sangat tinggi n(%)
Kebersyukuran			7 (17.5%)	20 (50%)	13 (32.5%)
FoMO	2 (5%)	2 (5%)	7 (17.5%)	5 (12.5%)	24 (60%)

Tabel 2 menunjukkan kategorisasi kebersyukuran dan FoMO pada remaja muslim. Hasil menunjukkan bahwa 50% dari partisipan termasuk dalam kategori tinggi untuk kebersyukuran. Sedangkan untuk FoMO, 60% dari partisipan termasuk dalam kategori sangat tinggi.

**Tabel 3.**  
**(Deskriptif dan korelasi antara kebersyukuran dan FoMO)**

Variabel	Mean	SD	1	2
Kebersyukuran	31,53	3,782	1	
FoMO	38,80	8,803	.46	1

### Uji hipotesis

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *product-moment pearson* menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara rasa kebersyukuran dan FoMO ( $r(39) = .464, p = .001$ ) dimana ketika tingkat rasa kebersyukuran meningkat maka tingkat FoMO juga meningkat. Korelasi ini adalah korelasi yang signifikan karena nilai  $p$  lebih kecil daripada  $.05$

### Diskusi

Penelitian ini berupaya untuk mengevaluasi apakah rasa kebersyukuran berhubungan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja muslim di Indonesia. Hasil penelitian ini menerima hipotesis dimana terdapat hubungan antara rasa kebersyukuran dengan FoMO. Adapun hasil menunjukkan hubungan yang positif. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rosyida & Romadhani, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang negative antara rasa syukur yang dimiliki generasi digital native terhadap FoMO adalah semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi FoMO yang dialaminya, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa perasaan FoMO ada kaitannya dengan rasa kebersyukuran, dimana orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi juga dapat merasakan FoMO yang tinggi juga.

Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa memiliki rasa syukur yang tinggi tidak dapat menentukan bahwa individu itu memiliki perasaan cemas yang rendah terutama cemas dalam hal akan tertinggal suatu tren atau dapat kita sebut FoMO. Seseorang yang bersyukur juga dapat merasakan kecemasan. Bahwa individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi juga memiliki rasa cemas yang tinggi akan tertinggal tren.

Bersyukur memiliki arti bahwa kita berterima kasih atas apa yang sudah kita miliki dan diperoleh. Terkadang dalam hidup ketika kita memiliki sesuatu hal kita lupa bahwa itu merupakan suatu pemberian yang belum tentu dimiliki oleh orang lain (Balontia, 2021). Bersyukur memiliki manfaat seperti, hidup terasa lebih damai, jauh dari rasa dendam, melindungi kita dari hal-hal negatif dan kurang kontrol dan baik untuk kesehatan mental (Bola.com, 2022).

Adapun penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, penelitian ini memiliki angka partisipan yang terbatas sehingga generalibilitas hasil penelitian pun terbatas. Sehingga, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah partisipan. Penelitian ini juga tidak menjelaskan

pengaruh kebersyukuran terhadap FoMO. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk melanjutkan penelitian untuk menganalisis lebih dalam bagaimana rasa kebersyukuran dan FoMO saling berhubungan.

## Kesimpulan

Penelitian ini menemukan hubungan rasa kebersyukuran dan FoMO pada remaja muslim di Indonesia. Analisis korelasi *product-moment pearson* menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan hubungan antara rasa kebersyukuran dengan FoMO, hal ini menunjukkan bahwa memiliki rasa syukur yang tinggi tidak dapat menentukan bahwa individu itu memiliki perasaan cemas yang rendah terutama cemas dalam hal akan tertinggal suatu tren atau dapat kita sebut FoMO. Saran dari hasil penelitian ini bahwa dalam menanggulangi FoMO dapat mengaplikasikan intervensi yang dapat meningkatkan rasa kebersyukuran.

## Referensi

- 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), Article 1. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aisafitri, L., & Yusrifah, K. (2020). Sindrom fear of missing out sebagai gaya hidup generasi milenial di Kota Depo. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi (JRMDK)*, 2(4), 166–177. <http://dx.doi.org/10.24014/jrmdk.v2i4.11>
- Akbar, S. R., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Balontia, M. J. (2021). *Bersyukur dalam pandangan psikologi positif*. Character Building. <https://binus.ac.id/character-building/2021/07/bersyukur-dalam-pandangan-psikologi-positif/>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bola.com. (2022, Maret 10). *10 manfaat bersyukur bagi kesehatan fisik dan mental*. bola.com. <https://www.bola.com/ragam/read/4906904/10-manfaat-bersyukur-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental>
- Darmawan, A. P. (2023, Maret 13). *Trending di twitter gara-gara konser blackpink, apa Itu FOMO?* Kompas.com. <https://www.kompas.com/tren/read/2023/03/13/151500665/trending-di-twitter-gara-gara-konser-blackpink-apa-itu-fomo?page=all#page2>

- Dogan, V. (2019). Why do people experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Fisipol. (2021). *Apa itu komunikasi intrapersonal dan interpersonal dengan perbedaan*. <https://ilmukomunikasi.uma.ac.id/2021/03/18/apa-itu-komunikasi-intrapersonal-dan-interpersonal-dengan-perbedaan/>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the Fear of Missing Out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- 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>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*.
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran: Studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi islam. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115–128. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Rahmawati, D., Lumakto, G., & Kesa, D. D. (2020). *Generasi digital natives dalam praktik konsumsi berita di lingkungan digital*. 2(2), 74–98. <https://doi.org/10.21009/Communications.2.2.5>
- Rosyida, A., & Romadhani, R. K. (2022). Gratitude as a predictor of fear of missing out (FOMO) among digital native generation in Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/pri.v5i2.60541>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in fear of missing out (FoMO): Age, gender, and the big five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127–138. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>