



**STRATEGI *COPING* KEJADIAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
FRESH GRADUATE PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

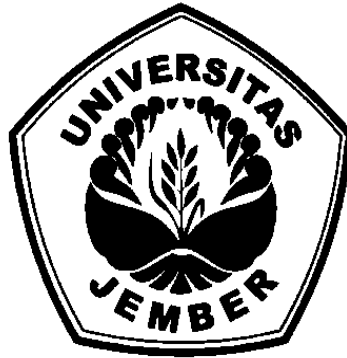
*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada
Program Studi Kesehatan Masyarakat*

SKRIPSI

Oleh

**Putri Safina Dei
212110101098**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
JEMBER
2025**



**STRATEGI *COPING* KEJADIAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA
FRESH GRADUATE PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada
Program Studi Kesehatan Masyarakat*

SKRIPSI

Oleh

**Putri Safina Dei
212110101098**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
JEMBER
2025**

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur senantiasa penulis haturkan kehadiran Allah SWT atas limpahan nikmat, hidayah, berkah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Terima kasih atas segala kekuatan dan kemudahan di setiap langkah penulis, serta kelapangan hati yang diberikan dalam setiap proses yang panjang ini.
2. Kedua orang tua penulis yang tercinta, Bapak Denny Suherman dan Ibunda Ita Rosviana, terima kasih karena selalu ada untuk penulis, selalu memberikan dukungan, motivasi, kepercayaan, dan doa yang tidak henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan optimal. Skripsi ini semoga dapat menjadi langkah kecil dan gerbang awal untuk membanggakan dan mengangkat derajat mama dan papa.
3. Alm. Mbah Uti tercinta, Ibu Rr. Widaningsih, terima kasih mbah karena sudah percaya sama saya, meskipun mbah tidak sempat melihat saya lulus dan wisuda, tetapi dukungan mbah selama ini sangat berarti.
4. Sahabat-sahabat penulis, terima kasih sudah menjadi tempat berbagai tawa, tangis, dan segala keresahan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga telah menguatkan, memberikan saran dan masukan, serta membuat perjalanan skripsi saya terasa lebih ringan.
5. Diri sendiri, terima kasih dan apresiasi sebesar-besarkan karena telah memilih berani untuk bertahan, terus berjalan dan berproses, serta tetap percaya kepada diri sendiri meskipun banyak tantangan yang harus dilewati. Terima kasih sudah kuat dan sanggup untuk melewati hari-hari yang berat dan tidak berhenti untuk berusaha meski perlahan. Terima kasih sudah berusaha untuk menjadi versi dirimu yang paling jujur, yang diam-diam terus berjuang.

MOTTO

“God put that dream in your heart for a reason”

(Jonalyn San Diego)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Safina Dei

NIM : 212110101098

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *Strategi Coping Kejadian Fear of Missing Out (FoMO) Pada Fresh Graduate Pengguna Media Sosial* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan dalam institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan skripsi ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 2025

Yang menyatakan,

Putri Safina Dei

212110101098

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul *Strategi Coping Kejadian Fear of Missing Out (FoMO) Pada Fresh Graduate Pengguna Media Sosial* telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari :

Tanggal :

Tempat :

Pembimbing

1. Pembimbing Utama

Nama : Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M. Kes. (.....)

NIP : 197808072009122001

2. Pembimbing Anggota

Nama : Erwin Nur Rif'ah, S. Sos., M.A., Ph. D. (.....)

NRP : 760015735

Penguji

1. Penguji Utama

Nama : Erdi Istiaji, S. Psi., M. Psi., Psikolog (.....)

NIP : 197606132008121002

2. Penguji Anggota 1

Nama : Ana Islamiyah Syamila, S. Keb., M. KKK. (.....)

NIP : 199302042019032024

3. Penguji Anggota 2

Nama : Ns. Dini Kurniawati, S. Kep., M. Kep., Sp.Kep.Mat. (.....)

NIP : 198201282008012012

RINGKASAN

STRATEGI COPING KEJADIAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA FRESH GRADUATE PENGGUNA MEDIA SOSIAL; Putri Safina Dei, 212110101098, Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember.

Fear of Missing Out (FoMO) adalah kecemasan yang muncul ketika individu merasa tertinggal atau tidak ikut dalam aktivitas sosial, seperti persaingan di dunia kerja. FoMO pada *fresh graduate* juga dapat dipicu oleh gaya hidup sosial orang lain dan fase pernikahan yang dialami teman-temannya. FoMO disebabkan oleh dorongan untuk terus mengakses media sosial dan membandingkan diri dengan orang lain. Dampak dari FoMO yakni mengalami stres, cemas atau khawatir, gangguan tidur, rendahnya rasa penerimaan diri, serta menurunnya produktivitas dan konsentrasi dalam belajar atau bekerja. *Fresh graduate* yang termasuk dalam usia dewasa awal, dituntut untuk mulai berkarier di usia 22 tahun atau segera setelah lulus dari perguruan tinggi. Banyaknya lulusan *fresh graduate* mendorong mereka untuk terus meningkatkan kualitas diri yang berujung pada tuntutan sosial.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui metode wawancara mendalam terhadap 9 informan utama yakni *fresh graduate* S1 dari universitas di Kabupaten Jember yang mengalami FoMO dan 5 informan tambahan yakni orang terdekat atau dipercaya oleh informan utama. Penelitian ini mengkaji *stimulus* buatan berupa penggunaan media sosial, yang mencakup durasi dan jenis informasi yang diakses. *Organism* meliputi perhatian, pengertian, dan penerimaan *fresh graduate* terhadap informasi dari media sosial. *Response* yang muncul adalah strategi *coping* terhadap perilaku FoMO akibat penggunaan media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan karakteristik dari *fresh graduate*, penggunaan media sosialnya, mengidentifikasi perilaku FoMO, dan menganalisis strategi *coping* yang dilakukan oleh *fresh graduate*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akumulasi durasi penggunaan media sosial pada *fresh graduate* yakni lebih dari 4 jam dalam sehari. Hal tersebut

dipengaruhi oleh algoritma konten, perasaan penarasan, status belum bekerja, dan kebutuhan hiburan. Kemudian untuk jenis konten yang diakses yakni pekerjaan, tips karier, pendidikan lanjutan, hingga *life update* teman. Penggunaan media sosial membuktikan bahwa menjadi pemicu perbandingan sosial dan perasaan tertinggal. Sementara untuk perhatian terhadap informasi di media sosial, yakni unggahan teman tentang pekerjaan, gaya hidup, dan fase kehidupan seperti pernikahan. Informasi tidak hanya dilihat, tetapi dipahami dan dimaknai secara emosional hingga mempengaruhi cara pandang *fresh graduate* terhadap diri sendiri. Perilaku tersebut mendorong *fresh graduate* untuk membuktikan diri melalui media sosialnya. Kondisi ini berdampak pada aspek emosional sehingga mereka menerapkan berbagai strategi *coping*, seperti meningkatkan kualitas diri, membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, bersyukur, berpikir positif, mengalihkan perhatian, dan menghindari topik yang dianggap sensitif. Strategi *coping* FoMO yang paling efektif menurut *fresh graduate* yakni *emotion-focused*, khususnya bentuk *religious practices*.

Fresh graduate disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan mengenali pemicu FoMO dan menerapkan strategi *coping* yang tepat. Orang terdekat perlu meningkatkan literasi digital sebagai upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat mengembangkan edukasi kesehatan mental digital. Sementara untuk peneliti selanjutnya disarankan meneliti hubungan stimulus alami dengan tingkat FoMO.

SUMMARY

COPING STRATEGIES FOR FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG FRESH GRADUATE WHO USE SOCIAL MEDIA; Putri Safina Dei, 212110101098, Health Promotion and Behavioral Science Department, Faculty of Public Health, University of Jember.

Fear of Missing Out (FoMO) is a form of anxiety that arises when individuals feel left out or excluded from social activities, such as competition in the job market. Among fresh graduates, FoMO may also be triggered by observing the social lifestyles of others and the marital phase experienced by their peers. FoMO is driven by the urge to continuously access social media and compare oneself with others. The impacts of FoMO include stress, anxiety or worry, sleep disturbances, low self-acceptance, and decreased productivity and concentration in studying or working. Fresh graduates, who are in the early adulthood stage, are expected to start their careers by the age of 22 or immediately after graduating from university. The growing number of fresh graduates encourages them to constantly improve their self-quality, which often leads to social pressure.

This study employs a qualitative research method with a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews with nine main informants, who are bachelor's degree (S1) fresh graduates from universities in Jember Regency experiencing FoMO, and five additional informants, who are close or trusted individuals by the main informants. This study examines artificial stimuli in the form of social media usage, including the duration and type of information accessed. The organism component involves the attention, understanding, and acceptance of the information received from social media by fresh graduates. The response that emerges is the coping strategies employed to deal with FoMO behavior caused by social media use. The purpose of this research is to describe the characteristics of fresh graduates, their social media usage, identify FoMO behavior, and analyze the coping strategies they apply.

The results show that fresh graduates accumulate over four hours of social media use per day, influenced by content algorithms, curiosity, unemployment, and

the need for entertainment. They mainly access job-related content, career tips, further education, and peers' life updates. Social media triggers social comparison and feelings of being left behind, especially when viewing posts about careers, lifestyles, or milestones like marriage. This content is emotionally processed, shaping their self-perception and driving the need to prove themselves online. This impacts their emotional well-being, prompting coping strategies such as self-improvement, gratitude, positive thinking, distraction, and avoiding sensitive topics. Emotion-focused coping, particularly through religious practices, was considered the most effective.

Fresh graduates should manage social media use by recognizing FoMO triggers and applying effective coping strategies. Close contacts are encouraged to improve digital literacy, while public health faculties may develop digital mental health programs. Future studies should explore links between natural stimuli and FoMO levels.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T. yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi *Coping* Kejadian *Fear of Missing Out* (FoMO) pada *Fresh Graduate* Pengguna Media Sosial”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Jember. Penulis juga menghaturkan sholawat dan salam kepada baginda Nabi Muhammad S.A.W. yang menjadi suri tauladan untuk menjadi insan yang cerdas dan berakhlak di dunia. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Farida Wahyu Ningtyias, S. KM., M. Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
2. Ibu Devi Arine Kusumawardani, S. Keb., M. Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan bagi penulis selama masa perkuliahan.
3. Ibu Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M. Kes. selaku Dosen Pembimbing Utama skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, masukan, dukungan, dan arahan selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Erwin Nur Rif’ah, S.Sos., MA., Ph. D. selaku Dosen Pembimbing Anggota skripsi yang selalu memberikan arahan, motivasi, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
5. Tim penguji skripsi, Bapak Erdi Istiaji, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku ketua penguji dan Ibu Ana Islamiah Syamila, S.Keb., M.KKK., selaku sekretaris penguji.
6. Segenap Dosen dan pegawai Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang terlibat dalam berbagai kegiatan penulis selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua penulis, yaitu Bapak Denny Suherman, S.E. dan Ibu Ita Rosviana S.Sos., yang telah memberikan doa terbaik, dukungan, motivasi baik mental maupun finansial demi kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Seluruh sahabat dan teman-teman peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan dan semangat.
9. Seluruh pihak lainnya yang terlibat dalam proses penyusunan proposal yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
10. Diri sendiri yang telah kuat menyelesaikan serangkaian proses akademik dengan rasa yakin pada diri sendiri dan tanggung jawab di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Penulis telah berusaha dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini dan menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian demi penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat memberikan manfaat.

Jember, 24 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
RINGKASAN	vii
SUMMARY	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR NOTASI	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
1.5.1 Manfaat Teoritis	3
1.5.2 Manfaat Praktis	4
1.6 Keaslian Penelitian	4
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	5
2.2 <i>Fresh Graduate</i>	8
2.3 Media Sosial	8
2.4 Strategi <i>Coping</i>	9
2.5 Teori (SOR)	10

2.6 Kerangka Teori	12
2.7 Kerangka Konsep	12
BAB 3. METODE PENELITIAN.....	13
3.1 Desain Penelitian	13
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	13
3.3 Informan Penelitian	13
3.4 Fokus Penelitian	14
3.5 Data dan Sumber Data.....	15
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	15
3.7 Kredibilitas dan Dependabilitas Data	16
3.8 Analisis Data	16
3.9 Prosedur Penelitian.....	16
3.10Laik Etik Penelitian	16
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Karakteristik Informan	17
4.1.1 Informan Utama.....	17
4.1.2 Informan Tambahan.....	17
4.2 Penggunaan Media Sosial.....	18
4.2.1 Durasi Penggunaan Media Sosial	18
4.2.2 Informasi terkait Jenis Konten yang dilihat.....	20
4.3 Perilaku <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	22
4.3.1 Perhatian terhadap Informasi yang didapat dari Media Sosial	22
4.3.2 Pengertian terhadap Informasi yang didapat dari Media Sosial	25
4.3.3 Penerimaan terhadap Informasi yang didapat dari Media Sosial	27
4.4 Strategi <i>Coping Fear of Missing Out</i> (FoMO).....	32
4.4.1 <i>Problem-focused</i>	32
4.4.2 <i>Emotion-focused</i>	35
BAB 5. KESIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Keterbatasan Penelitian	37
5.3 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN-LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Fokus Penelitian	14
Tabel 4. 1 Karakteristik Informan Utama	17
Tabel 4. 2 Karakteristik Informan Tambahan.....	18

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	12
Gambar 4.1 Usaha Mencari Pekerjaan di Tengah Masa Kuliah (Sumber: Dokumentasi Peneliti).....	27
Gambar 4. 2 Pembuktian Diri Melalui Fitur Story Instagram (Sumber: Dokumentasi Peneliti)	30
Gambar 4. 3 Dukungan Positif Antara IU dan IT (Sumber: Dokumentasi Peneliti)	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Keaslian Penelitian	41
Lampiran 2. 1 Prosedur Penelitian	41
Lampiran 3. 1 Studi Pendahuluan	41
Lampiran 3. 2 Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	41
Lampiran 3. 3 Pedoman Wawancara Mendalam Informan Utama	41
Lampiran 3. 4 Pedoman Wawancara Mendalam Informan Tambahan	41
Lampiran 3. 5 Laik Etik Penelitian	41
Lampiran 4. 1 Kerangka Alur Informan.....	41
Lampiran 4. 2 Analisis Data Penelitian.....	41
Lampiran 4. 3 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR NOTASI

.	: Titik
,	: Koma
()	: Tanda Kurung
:	: Titik Dua
“...”	: Tanda Petik
-	: Tanda Strip
;	: Titik Koma
%	: Tanda Persen

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

Singkatan/Istilah	Arti dan Keterangan
FoMO	<i>Fear of Missing Out</i>
<i>Google forms</i>	Layanan Google yang memungkinkan penggunaannya untuk membuat formulir online, seperti survei, kuesioner, dan formulir pendaftaran
IU	Informan Utama
IT	Informan Tambahan
<i>Platform</i>	Sistem atau fondasi yang mendukung pengembangan dan pelaksanaan aplikasi, layanan, atau produk
S1	Strata 1
S2	Strata 2
<i>Up-to-date</i>	Terkini
<i>Weblog</i>	Merujuk pada blog, yaitu sebuah <i>platform</i> digital untuk berbagi informasi, pengalaman, dan pemikiran
UNEJ	Universitas Jember
UIN KHAS	Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) berkaitan dengan penggunaan media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental (Amelia, 2023). FoMO merupakan kecemasan apabila tidak ikut berpartisipasi dalam kegiatan atau pengalaman di lingkungan sosial tertentu serta kecemasan akan mengalami kegagalan dalam persaingan di dunia kerja (Aprianti & Wendari, 2023; Athiyah & Lucia, 2024). FoMO pada *fresh graduate* juga dapat dipicu oleh gaya hidup sosial orang lain dan fase pernikahan yang dialami teman-temannya (Eka Yolanda Siregar et al., 2022; Nadia Khairina et al., 2024). Dampaknya meliputi stres, cemas atau khawatir, gangguan tidur, rendahnya penerimaan diri, serta menurunnya produktivitas dan konsentrasi dalam belajar atau bekerja (Augusta & Putri, 2023; Qurrota & Sokip, 2024; Savitri, 2019). Sementara, FoMO disebabkan oleh stimulus untuk terus memantau media sosial dan membandingkan pengalaman dengan orang lain (Saekoko & Arianti, 2024).

Studi pendahuluan terhadap *fresh graduate* di Kabupaten Jember ditemukan bahwa dari 101 responden terdapat 72,3% mengalami FoMO, dengan 98% pengguna aktif media sosial dan 66,3% durasi penggunaannya lebih dari 4 jam per hari. Penelitian University of Oxford menyebutkan durasi ideal penggunaan media sosial per hari yakni 4 jam 17 menit. Apabila melebihi durasi tersebut akan memengaruhi kinerja otak (Fitri et al., 2024). Penggunaan media sosial berlebihan juga ditandai dengan lebih banyak waktu dihabiskan di media sosial dibandingkan berinteraksi langsung, mengalami gangguan tidur dan kecemasan, serta ketidakmampuan untuk fokus dalam belajar atau bekerja (Benzi et al., 2024). Pada akhirnya *fresh graduate* terpicu untuk terus mengakses informasi atau konten ter-*update* sehingga memicu munculnya perilaku FoMO (Amelia, 2023). Fenomena FoMO dapat terjadi pada usia dewasa awal khususnya usia 20-24 tahun yang mana kecemasan tertinggi terjadi pada rentang usia tersebut termasuk pada *fresh graduate*. Adapun mereka seharusnya sudah berkarier di usia

22 tahun atau segera setelah lulus dari perguruan tinggi (Ariyan *et al.*, 2022; Savitri, 2019; Sinamo & Simarmata, 2023).

Hasil penelitian terdahulu terkait kecemasan pada usia dewasa awal yang mengalami FoMO menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menimbulkan perasaan cemas dan sedih. Hal ini disebabkan karena tidak dapat ikut atau bergabung dalam momen tertentu. Selain itu, mereka juga kerap membandingkan diri ketika melihat temannya memiliki prestasi dan karier yang lebih baik sehingga muncul tekanan (Nadia Khairina *et al.*, 2024). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa tantangan bagi usia dewasa awal terutama *fresh graduate* ialah persaingan ketat dalam mencari pekerjaan yang menimbulkan perasaan cemas dalam menghadapi dunia kerja (Athiyah & Lucia, 2024).

Fresh graduate sendiri yaitu seseorang yang baru lulus dari perguruan tinggi dalam periode maksimal 1 tahun, baik dari jenjang pendidikan diploma ataupun sarjana yang resmi memiliki ijazah (Oktaviani & Soetjningsih, 2023; Sinamo & Simarmata, 2023). Banyaknya lulusan baru mendorong *fresh graduate* untuk terus meningkatkan kualitas diri yang berujung pada tuntutan sosial. Penggunaan media sosial yang memicu FoMO memperburuk kondisi ini, menyebabkan stres akibat membandingkan diri dengan orang lain (Amelia, 2023; Athiyah & Lucia, 2024). Kondisi stres yang dialami oleh *fresh graduate* tersebut memerlukan strategi *coping* untuk mengelolanya. Strategi *coping* adalah cara efektif untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh pemicu stres sehingga dapat membantu individu menjaga keseimbangan emosi, mempertahankan pikiran positif, mengurasi tekanan dari lingkungan, dan beradaptasi dengan pengaruh negatif orang lain (Manatar *et al.*, 2023).

Penelitian ini menggunakan teori SOR (*Stimulus-Organism-Respons*) yang menjelaskan mengenai perubahan perilaku individu dipengaruhi oleh kualitas stimulus yang diterima oleh organisme sehingga memengaruhi respon organisme tersebut (Abidin, 2022). Perilaku FoMO pada penelitian ini sesuai dengan teori SOR karena stimulus dari media sosial dapat memengaruhi kognitif dan emosional individu sehingga memengaruhi respon individu berupa strategi *coping* yang dilakukan. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mengkaji

lebih dalam mengenai strategi *coping* kejadian FoMO pada *fresh graduate* pengguna media sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari uraian latar belakang tersebut adalah “Bagaimana strategi *coping* kejadian *Fear of Missing Out* pada *fresh graduate* pengguna media sosial?”

1.3 Batasan Penelitian

Penelitian berfokus pada strategi *coping* kejadian *Fear of Missing Out* pada *fresh graduate* yang aktif bermedia sosial dengan menggunakan penelitian kualitatif dan pendekatan fenomenologi.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisis strategi *coping* kejadian *Fear of Missing Out* pada pengguna media sosial di kalangan *fresh graduate*.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik *fresh graduate*.
- b. Menggambarkan penggunaan media sosial pada *fresh graduate*.
- c. Mengidentifikasi perilaku *Fear of Missing Out* akibat penggunaan media sosial pada *fresh graduate*.
- d. Menganalisis strategi *coping* yang dilakukan oleh *fresh graduate* akibat perilaku *Fear of Missing Out* yang dialami terhadap penggunaan media sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya promosi kesehatan dan ilmu perilaku serta mata kuliah psikologi kesehatan. Kemudian, diharapkan dapat meningkatkan

pemahaman tentang strategi *coping* kejadian FoMO pada *fresh graduate* pengguna media sosial.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi *Fresh Graduate*

Membantu *fresh graduate* memahami dan menerapkan strategi *coping* FoMO akibat penggunaan media sosial agar mampu menjaga kesehatan mental.

b. Bagi Orang Terdekat *Fresh Graduate*

Meningkatkan pemahaman orang terdekat mengenai pemicu kejadian FoMO pada *fresh graduate* dan strategi yang tepat untuk mencegah dampak yang ditimbulkan.

c. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan literasi kesehatan mental berbasis digital, dan dapat digunakan sumber referensi terkait strategi *coping* FoMO pada *fresh graduate* pengguna media sosial.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber data sekunder dalam melakukan penelitian selanjutnya.

1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian strategi *coping* FoMO sudah banyak diteliti, tetapi sebagian besar menggunakan metode kuantitatif dengan subjek remaja dan mahasiswa, serta fokus penelitian satu strategi *coping* saja. Penelitian ini berbeda karena menggunakan metode penelitian kualitatif dan subjek penelitian *fresh graduate*. Fokus penelitian yakni menggali lebih mendalam gambaran penggunaan media sosial, perilaku FoMO, dan strategi *coping* FoMO yang dilakukan oleh *fresh graduate* pengguna media sosial, tidak hanya satu strategi *coping*. Adapun penjelasan secara rinci terkait dengan keaslian penelitian telah terlampir pada Lampiran 1.1.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Fear of Missing Out* (FoMO)

2.1.1 Definisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah istilah yang muncul pada tahun 2004 dan diperkenalkan secara luas pada tahun 2010 untuk menggambarkan fenomena yang diakibatkan oleh situs jejaring sosial (Gupta & Sharma, 2021). FoMO merupakan keadaan takut atau kecemasan terhadap rasa tertinggal dari momen-momen tertentu yang dialami oleh seseorang atau kelompok karena tidak ada di momen tersebut (Aprianti & Wendari, 2023). Menurut WHO, kecemasan diartikan sebagai respons emosional individu terhadap ancaman yang dapat menimbulkan perasaan cemas atau takut berlebihan. Gejala kecemasan, seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, tegang atau gelisah, jantung berdebar-debar, serta mengalami gangguan tidur (World Health Organization, 2023).

FoMO juga menggambarkan ketakutan *fresh graduate* terhadap persaingan di dunia kerja, yang dipicu oleh kurangnya rasa percaya diri dengan pengalaman yang mereka miliki, tingginya angka pengangguran, dan ketakutan terhadap ketidaksesuaian pekerjaan dengan harapan. Hal ini menjadikan persaingan kerja sebagai tuntutan sosial yang memicu perilaku FoMO (Athiyah & Lucia, 2024). Tanda-tanda FoMO yakni keinginan untuk terus mengetahui kegiatan orang lain melalui media sosial (Saekoko & Arianti, 2024). Penggunaan media sosial berlebihan juga dapat menimbulkan kecemasan, mendorong individu untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial (Aprianti & Wendari, 2023).

2.1.2 Komponen *Fear of Missing Out* (FoMO)

Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki beberapa komponen (Taswiyah, 2022), yakni *comparison with friends* atau membandingkan diri dengan teman. FoMO kerap kali menimbulkan kesan negatif yang terjadi pada diri sendiri karena selalu membandingkan diri dengan teman atau orang lain. *Being left out*, yaitu timbulnya perasaan negatif sebagai hasil dari kurangnya keterlibatan dalam

aktivitas ataupun percakapan dengan teman atau orang lain. *Missied experience*, yaitu munculnya suatu perasaan negatif karena tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitas tertentu. Kemudian, *compulsion* yang merupakan perilaku selalu mengamati apa yang dilakukan orang lain secara berulang-ulang untuk menghindari adanya perasaan tertinggal dari kabar atau informasi terbaru.

2.1.3 Faktor Penyebab *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni sebagai berikut.

a. Usia dan Jenis Kelamin

FoMO sering terjadi pada usia dewasa awal, saat individu menjalani masa transisi penting menuju kehidupan dewasa yang sesungguhnya (Savitri, 2019). Fokus utama masa ini adalah pekerjaan dan penghasilan tetap, yang menjadi tuntutan sosial dan memicu perbandingan diri dengan orang lain yang memiliki pekerjaan atau pengalaman yang lebih sehingga meningkatkan risiko FoMO (Athiyah & Lucia, 2024; Saekoko & Arianti, 2024). Selain itu, perempuan lebih berisiko mengalami FoMO daripada laki-laki karena lebih sering menggunakan media sosial (Ananda Puteri *et al.*, 2023).

b. Efikasi Individu

Efikasi individu merupakan evaluasi diri berupa keyakinan subjektif seseorang tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, mengatasi masalah, dan mengambil tindakan yang bertujuan untuk mencapai tujuan atau hasil yang diinginkan. Semakin tinggi efikasi dalam diri individu maka semakin rendah rasa cemas yang dialami dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya (Ariyan *et al.*, 2022).

c. Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif atau *cognitive skills* merupakan cara seseorang berpikir kritis atau kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan tentang apa yang harus dipercaya atau dilakukan. Kemampuan kognitif berkaitan juga dengan evaluasi dan penilaian yang baik tentang informasi yang didapat. Seorang individu yang memiliki kemampuan kognitif yang baik, salah

satunya, yakni berpikir kritis terhadap sesuatu, maka akan lebih berhati-hati dengan informasi yang didapat dan menjauhkan diri dari informasi yang membuat mereka cemas (Liu *et al.*, 2023).

d. Lama Waktu Menjadi *Fresh Graduate*

Fresh graduate yang memiliki masa pengangguran lebih lama akan berkaitan erat dengan adanya masalah kesehatan mental. Apabila dibandingkan dengan *fresh graduate* yang sudah memiliki pekerjaan, mereka akan lebih memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah serta mengalami kecemasan (Zalki & Juniarily, 2023).

e. Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan

Media sosial sangat mudah untuk diakses oleh siapa saja, tetapi penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Individu cenderung terus memeriksa media sosial dan memantau aktivitas orang lain, yang menimbulkan kecemasan karena perbandingan pengalaman. Selain untuk mendapatkan informasi, media sosial juga digunakan untuk mengikuti kegiatan orang lain sehingga memicu FoMO (Saekoko & Arianti, 2024).

2.1.4 Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO)

Dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) antara lain *overload* informasi, yang otak lelah akibat terlalu banyak data, baik yang benar atau palsu. FoMO juga menimbulkan ketakutan apabila tidak mengetahui informasi terbaru, meskipun informasi tersebut tidak relevan dengan kehidupan pribadi. Hal ini dapat menyebabkan rasa benci pada diri sendiri akibat tidak memenuhi standar sosial, serta berdampak pada kesehatan mental, seperti kesepian, rendah diri, kecemasan, dan stres (Taswiyah, 2022).

Stres yang muncul akibat FoMO disebabkan oleh perasaan takut atau khawatir ketinggalan informasi atau pengalaman di media sosial, yang memicu perbandingan diri dengan orang lain. Sementeara, cemas yang dirasakan muncul karena perasaan tidak puas pada diri sendiri (Qurrota & Sokip, 2024). FoMO juga menurunkan tingkat produktivitas dan konsentrasi, baik dalam pekerjaan maupun

aktivitas sehari-hari (Augusta & Putri, 2023). Selain itu, hubungan sosial individu yang mengalami FoMO cenderung berkurang karena lebih fokus memperhatikan informasi yang sedang terjadi di media sosial sehingga melewatkan momen dan interaksi langsung dengan orang di sekitar mereka (Qurrota & Sokip, 2024).

2.2 Fresh Graduate

2.2.1 Definisi *Fresh Graduate*

Fresh graduate dapat didefinisikan sebagai status yang dimiliki oleh seorang lulusan baru di perguruan tinggi dalam batas waktu maksimal yaitu 1 tahun dan memiliki ijazah. Seorang *fresh graduate* memiliki tugas atau tanggung jawab baru yakni memasuki dunia kerja yang mana mereka perlu untuk memiliki kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja (Sinamo & Simarmata, 2023). Selain itu, ketika para *fresh graduate* ini lulus, secara tidak langsung dituntut untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan serta pengetahuan yang telah mereka pelajari pada saat di perguruan tinggi (Ramadhani & Hariko, 2023). Seorang *fresh graduate* umumnya berusia 23-25 tahun yang mana rentang usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal (Athiyah & Lucia, 2024).

2.2.2 Tugas Perkembangan Usia Dewasa Awal

Tugas perkembangan dialami oleh setiap individu, dari anak-anak hingga lansia. Pada masa dewasa awal (18-25 tahun) merupakan puncak perkembangan individu dan masa transisi dari remaja ke dewasa. Masa ini melibatkan penemuan diri, stabilisasi, reproduksi, bertambahnya masalah emosional, keterikatan dan ketergantungan, serta penerapan gaya hidup baru. Peran dan tanggung jawab individu tentunya akan bertambah (Ariyan *et al.*, 2022; Eka Yolanda Siregar *et al.*, 2022). Tugas perkembangan usia dewasa awal meliputi mulai mencari pasangan hidup, membangun ikatan keluarga, mengasuh dan mendidik anak, membangun hubungan sosial yang baik, dan menemukan pekerjaan (Hurlock, 1996).

2.3 Media Sosial

2.3.1 Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan *platform* daring yang memungkinkan pengguna untuk berbagi atau membuat konten, seperti *weblog*, komunitas *online*, ensiklopedia *online*, forum *online*, dan dunia virtual. Semakin canggihnya penggunaan internet, media sosial juga digunakan untuk bisnis, hiburan, dan sumber informasi. *Platform* media sosial yang populer dan memfasilitasi akan koneksi sosial yakni *Instagram*, *TikTok*, *Facebook*, dan *Youtube* (H. Fitri *et al.*, 2024). Media sosial juga *platform* yang digunakan untuk komunikasi tidak langsung dan menciptakan konten tertentu yang akan dibagikan serta menjadi sumber informasi untuk mengikuti perkembangan atau *trend* terbaru sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan kepuasan informasi para pengguna (Amelia, 2023).

2.3.2 Perilaku *Fresh Graduate* dalam Penggunaan Media Sosial

Fresh graduate fokus pada karier dan harus menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan serta pengetahuan yang diperoleh selama studi (Ramadani & Muhid, 2022). Dalam upaya menarik perhatian perekrut, mereka perlu menunjukkan prestasi yang membedakannya dari pesaing, menjadikan media sosial sebagai wadah untuk menampilkan pencapaian (Rachmawati, 2022). Akan tetapi, presentasi diri yang berlebihan dapat mendorong penggunaan media sosial secara terus-menerus (Aprianti & Wendari, 2023). Hal ini menyebabkan durasi penggunaan media sosial pada *fresh graduate* meningkat signifikan, dengan akumulasi lebih dari 4 jam 17 menit per hari. Penggunaan berlebihan ini ditandai dengan berkurangnya interaksi langsung, gangguan tidur, kecemasan, serta kesulitan fokus dalam belajar dan bekerja (Benzi *et al.*, 2024; A. U. Fitri *et al.*, 2024).

2.4 Strategi *Coping*

Strategi *coping* merupakan metode efektif untuk mengelola stres yang disebabkan oleh pemicu stres. Strategi *coping* memiliki manfaat positif, seperti membantu individu melanjutkan aktivitas sehari-hari, menjaga keseimbangan emosi, mempertahankan pikiran positif, mengurangi tekanan dari lingkungan, dan beradaptasi dengan pengaruh negatif dari orang lain (Manatar *et al.*, 2023). Menurut

Lazarus dan Folkman (1984), strategi *coping* yang digunakan terdiri dari tiga komponen utama, yakni *problem-focused*, *emotion-focused*, dan *avoidant coping* (Ochoa-Dominguez *et al.*, 2023).

a. *Problem-focused*

Problem-focused merupakan strategi *coping* yang umum digunakan dan berfokus pada penyelesaian masalah penyebab stress. Komponen utamanya meliputi *self-efficacy*, *behavioral change*, dan *social support*. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu dalam mengelola stres. *Behavioral change* yakni meliputi upaya untuk merubah perilaku ke arah yang lebih positif, contohnya olahraga rutin atau *detox* media sosial, dan lainnya. *Social support* didapatkan dari keluarga, teman/sahabat, atau orang terdekat yang membantu individu agar mereka tidak merasa sendirian.

b. *Emotion-focused*

Emotion-focused terdiri dari *religious practices* dan *positive reframing*. *Religious practices* membantu individu secara emosional seperti berdoa, membaca kitab, untuk mengatur emosi agar tetap tenang menghadapi masalah dan bersyukur dengan kondisi yang ada. *Positive reframing* fokus pada pikiran positif, meningkatkan interaksi dengan orang yang positif, serta mengurangi kecemasan dan kesedihan saat emosi negatif muncul.

c. *Avoidant coping*

Avoidant coping merupakan strategi *coping* yang paling jarang digunakan yang mana berfokus pada cara individu mencoba untuk menekan emosi mereka tentang masalah yang dialami. *Avoidant coping* terdiri dari *denial of* dan *self-distraction* terhadap pikiran dan perasaan tentang masalah yang dialami. Contoh perilaku yang umum dilakukan yakni penarikan diri yang mana individu dengan sengaja menghindar berinteraksi dengan orang lain.

2.5 Teori (SOR)

Menurut Skinner (1938) menjelaskan bahwa perilaku manusia terjadi melalui adanya proses stimulus, organisme, dan respons, yang mana perilaku sendiri merupakan respons ataupun reaksi dari individu terhadap adanya stimulus

atau rangsangan yang didapatkan (Notoatmodjo, 2014). Teori ini umumnya digunakan untuk memeriksa perilaku yang berkaitan dengan penerimaan informasi di media sosial (Liu *et al.*, 2023). Proses perubahan perilaku dalam teori SOR memiliki tiga komponen, yakni sebagai berikut.

a. *Stimulus*

Stimulus yang dimaksud ialah berupa pesan atau rangsangan yang didapatkan. Pesan ini merupakan pokok bahasan yang sangat penting dari sumber komunikasi/komunikator kepada komunikan (Abidin, 2022). Stimulus dapat dipengaruhi baik itu dari dalam diri individu, seperti jenis kelamin, efikasi individu, kemampuan kognitif, dan lama waktu menjadi seorang *fresh graduate*. Selain itu, juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar dari individu tersebut mendapatkan informasi (Liu *et al.*, 2023).

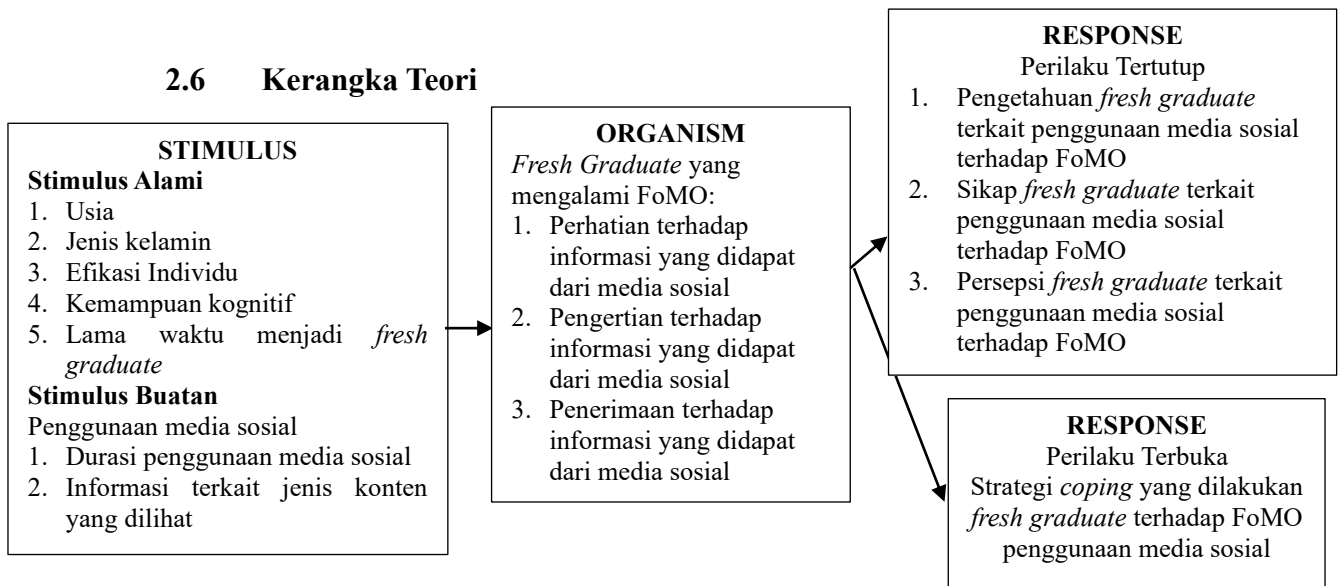
b. *Organism*

Organism atau komunikan yang menerima pesan/stimulus, kemudian diproses melalui tiga tahapan, yaitu perhatian, pengertian, dan penerimaan (Pratama *et al.*, 2023). Perhatian merupakan kesadaran individu terhadap informasi yang diterima serta bagaimana individu tersebut memperhatikan pesan yang didapatkan. Pengertian merupakan cara individu menanggapi dan mengartikan suatu pesan yang didapat. Sementara, penerimaan terjadi saat individu mengolah dan menerima pesan, serta bersedia mengubah sikap (Masyhadiah *et al.*, 2024). Sikap terhadap *stimulus* tentunya akan berbeda-beda tergantung pada cara individu menanggapi *stimulus* tersebut (Abidin, 2022).

c. *Response*

Response yakni adanya perubahan sikap atau perilaku. Perilaku tersebut terdiri dari perilaku tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup dapat terjadi apabila *response* terhadap *stimulus* yang didapatkan masih belum dapat diamati oleh orang luar secara jelas. *Response* tersebut hanya sebatas bentuk persepsi, pengetahuan, dan sikap dari *stimulus* yang didapat. Sementara, perilaku terbuka dapat terjadi apabila *response* pada *stimulus* sudah menjadi tindakan atau praktik yang dapat dilihat atau diamati oleh orang lain (Notoatmodjo, 2014).

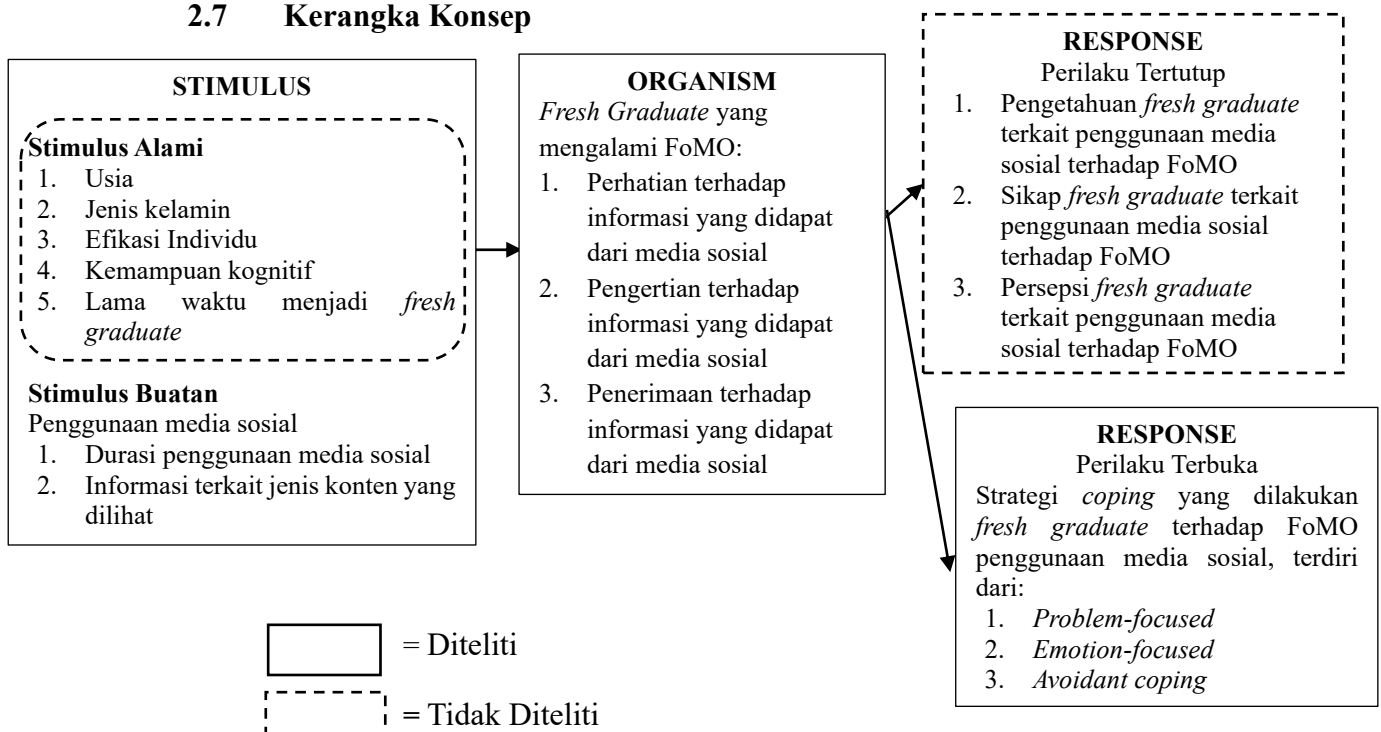
2.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Modifikasi Kerangka Teori SOR Skinner (1938), (Savitri, 2019), (Liu *et al.*, 2023), (Zalki & Juniarly, 2023), (Saekoko & Arianti, 2024), (Masyhadiah *et al.*, 2024), (Notoatmodjo, 2014), (Ochoa-Domingues *et al.*, 2023)

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti, yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan desain penelitian untuk memahami fenomena pada manusia atau sosial dengan menghasilkan gambaran yang mendalam dan kompleks, serta menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna tertentu dari lingkungannya sehingga berdampak pada perilaku mereka (Fadli, 2021). Fenomenologi adalah pendekatan tentang cara memahami dan mengungkap berbagai fenomena dan bertujuan untuk memahami terkait respon dari keberadaan individu, kelompok, atau masyarakat, dan pengalaman yang dipahami saat berinteraksi (Rokhmah *et al.*, 2019).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Kabupaten Jember dan dilakukan mulai bulan Maret sampai Mei 2025.

3.3 Informan Penelitian

Penentuan menggunakan teknik *purposive*, yaitu metode pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu dengan menyebarkan kuesioner *online* menggunakan *Google Forms* selama 2 minggu kepada jejaring personal peneliti di universitas-univeritas di Kabupaten Jember. Berdasarkan responden yang telah mengisi, terdapat 90 responden bersedia menjadi informan. Kemudian, informan akan dipilih sesuai dengan kriteria. Penelitian ini terdapat dua jenis informan, yakni informan utama dan informan tambahan.

a. Informan Utama

Informan utama pada penelitian ini adalah *fresh graduate* S1 dari universitas di Kabupaten Jember yang mengalami *Fear of Missing Out*. Peneliti menyusun kriteria dalam menentukan informan utama. Berikut merupakan kriteria inklusi pada informan penelitian ini.

1. Lulus dari perguruan tinggi maksimal 1 tahun dan memiliki ijazah;
2. Pengguna aktif media sosial dengan durasi > 4 jam dalam sehari;
3. Mengalami FoMO, yakni seperti merasa cemas atau khawatir apabila melihat teman/orang lain di media sosial mendapatkan kesempatan yang lebih besar;
4. Berdomisili di Kabupaten Jember.

Setelah dipilah berdasarkan kriteria, peneliti memperoleh 19 orang yang menjadi informan utama. Namun, hanya 6 orang yang dapat diwawancarai karena terkendala lokasi, komunikasi, dan ketersediaan waktu. Oleh karena data belum cukup terpenuhi, peneliti menyebarkan ulang *Google Forms* dan memperoleh 10 responden baru. Berdasarkan jumlah tersebut, 3 orang memenuhi kriteria, sehingga total informan utama menjadi 9 orang.

b. Informan Tambahan

Informan tambahan pada penelitian ini adalah orang terdekat atau dipercaya oleh informan utama, seperti teman/sahabat, pasangan, atau keluarga.

3.4 Fokus Penelitian

Tabel 3. 1 Fokus Penelitian

No.	Fokus Penelitian	Pengertian
1.	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Kecemasan yang dialami oleh <i>fresh graduate</i> apabila tidak ikut berpartisipasi dalam suatu kegiatan tertentu atau melihat temannya memiliki pengalaman lebih berharga. Baik itu FoMO terkait dengan pekerjaan, gaya hidup sosial, dan fase pernikahan.
2.	<i>Fresh Graduate</i>	Individu yang telah lulus dari jenjang pendidikan diploma ataupun sarjana strata 1 (S1) dalam kurun waktu maksimal satu tahun dan memiliki ijazah, baik yang sudah bekerja, belum bekerja, maupun sedang melanjutkan pendidikan.
3.	<i>Stimulus</i>	
	a. Durasi penggunaan media sosial	a. Lama waktu yang digunakan oleh <i>fresh graduate</i> dalam menggunakan media sosial dalam sehari
	b. Informasi terkait jenis konten yang dilihat	b. Konten-konten yang paling sering dilihat atau diakses pada saat bermain media sosial
4.	<i>Organism</i>	
	a. Perhatian terhadap informasi yang didapat dari media sosial	a. <i>Fresh graduate</i> secara sadar mengikuti dan memperhatikan informasi yang didapatkan dari media sosial yang mana dapat mengarahkan ke FoMO. Misalnya, <i>fresh graduate</i> secara sadar memperhatikan pencapaian teman/orang lain di media sosial

No.	Fokus Penelitian	Pengertian
	b. Pengertian terhadap informasi yang didapat dari media sosial	b. <i>Fresh graduate</i> dapat memahami, menilai, dan mengartikan informasi yang didapatkan dari media sosial yang kemudian dapat mengarahkan ke FoMO. Misalnya, <i>fresh graduate</i> menilai bahwa pencapaiannya masih kurang jika dibandingkan dengan pencapaian teman/orang lain di media sosial
	c. Penerimaan terhadap informasi yang didapat dari media sosial	c. <i>Fresh graduate</i> memikirkan informasi yang didapatkan dari media sosial sehingga dapat mengarahkan ke FoMO. Misalnya, <i>fresh graduate</i> melihat postingan teman/orang lain di media sosial tentang pekerjaan atau gaya hidup, kemudian mereka memikirkan informasi tersebut dan mulai merasa cemas karena takut tertinggal
5.	<i>Response</i>	
	a. Strategi <i>coping</i> yang dilakukan <i>fresh graduate</i> terhadap kejadian FoMO penggunaan media sosial	a. Tindakan <i>fresh graduate</i> yang diambil dan dapat dilihat oleh orang lain dalam hal mengelola stres akibat FoMO yang timbul dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Upaya pengelolaan kejadian FoMO terdiri dari <i>problem focused</i> , <i>emotion-focused</i> , <i>avoidant coping</i> . Misalnya, <i>upgrade skill</i> , mengurangi penggunaan media sosial, bersyukur, dan lainnya.

3.5 Data dan Sumber Data

Data primer yang digunakan adalah hasil survei studi pendahuluan yang disebarakan secara *online* dalam kurun waktu 2 minggu, wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi kepada informan penelitian. Sementara, data sekunder yang digunakan adalah kejadian *Fear of Missing Out* pada pengguna media sosial, artikel, dan hasil riset yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, menggunakan teknik wawancara mendalam semi-terstruktur untuk menyelesaikan masalah secara terbuka dengan mewawancarai informan dan meminta pendapat mereka (Hikmawati, 2017). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data, yakni pedoman wawancara mendalam sebagai dasar untuk pedoman pertanyaan yang digunakan oleh peneliti saat melakukan wawancara yang disesuaikan dengan teori-teori yang telah ada. Peneliti juga membutuhkan alat bantu, seperti alat tulis atau buku catatan untuk mencatat informasi penting pada saat wawancara berlangsung, dan *handphone* sebagai perekam suara dan mendokumentasi gambar sehingga peneliti dapat mencatat ulang hasil wawancara secara menyeluruh.

3.7 Kredibilitas dan Dependabilitas Data

Peneliti dalam melakukan uji kredibilitas menggunakan triangulasi sumber yaitu teknik yang digunakan untuk meningkatkan keakuratan data dengan pengumpulan data dari beberapa sumber dengan menggunakan metode yang sama dan triangulasi teknik yang dilakukan untuk membandingkan jawaban informan dengan menggunakan metode yang berbeda (Rokhmah *et al.*, 2019). Triangulasi sumber akan dilakukan kepada informan utama dan informan tambahan, sedangkan triangulasi teknik didapatkan dari hasil wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Uji dependabilitas penelitian ini akan dilakukan melalui pemeriksaan dan audit oleh dosen pembimbing.

3.8 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data, yaitu *thematic analysis*. *Thematic analysis* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menganalisa data yang bertujuan untuk menemukan pola ataupun tema dalam suatu data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Sitasari, 2022). *Thematic analysis* juga digunakan untuk penelitian yang menginginkan analisis yang mendalam dan rinci terkait dengan data yang telah ditemukan. *Thematic analysis* terdiri dari memahami data dengan cara membaca ataupun mendengarkan kembali hasil rekaman wawancara; mengkodekan, yakni menemukan dan mengevaluasi tema utama dari hasil wawancara yang telah dilakukan, lalu mencari tema yang sesuai dengan tujuan penelitian, dan selanjutnya adalah penarikan kesimpulan (Rozali, 2022).

3.9 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilampirkan lebih lengkap pada Lampiran 2.1

3.10 Laik Etik Penelitian

Laik etik dari penelitian ini dilakukan melalui Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember dengan No.3020/UN25.8/KEPK/DL/2025 (Lampiran 3.5).

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Informan

Hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan metode wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi kepada para informan. Jumlah informan yakni sebanyak 14 orang, terdiri dari 9 informan utama dan 5 informan tambahan. Adapun kerangka alur informan terlampir pada lampiran 4.1.

4.1.1 Informan Utama

Informan utama dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* yang lulus dari perguruan tinggi di Kabupaten Jember maksimal 1 tahun dan memiliki ijazah, pengguna aktif media sosial dengan durasi penggunaannya > 4 jam dalam sehari, mengalami FoMO, dan berdomisili di Kabupaten Jember. Seluruh informan telah menyetujui dan bersedia untuk menjadi informan secara sukarela dan menjawab pertanyaan dengan jujur.

Tabel 4. 1 Karakteristik Informan Utama

Informan Utama (IU)	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Asal Universitas	Status Pekerjaan
1	23	Perempuan	UNEJ	Belum bekerja
2	23	Perempuan	UNEJ	Sudah bekerja
3	23	Perempuan	UNEJ	Pendidikan NERS
4	24	Perempuan	UIN KHAS	Belum bekerja
5	24	Perempuan	UNEJ	Sudah bekerja
6	23	Laki-laki	UNEJ	Pendidikan S2
7	23	Laki-laki	UNEJ	Belum bekerja
8	22	Laki-laki	UNEJ	Sudah bekerja
9	23	Laki-laki	UNEJ	Sudah bekerja

Karakteristik Informan selengkapnya dapat diakses melalui tautan berikut

<https://bit.ly/KarakteristikInformanUtama>

4.1.2 Informan Tambahan

Informan tambahan dalam penelitian ini adalah orang terdekat atau orang yang dipercaya oleh informan utama untuk berbagi pengalaman terkait FoMO, seperti teman, sahabat, atau rekan kerja. Data yang diperoleh

dari informan tambahan berfungsi untuk memperkuat dan memperkaya informasi yang dikumpulkan oleh peneliti.

Tabel 4. 2 Karakteristik Informan Tambahan

Informan Tambahan (IT)	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Status Pekerjaan
1	23	Perempuan	Sudah bekerja
2	32	Perempuan	Sudah bekerja
3	23	Perempuan	Pendidikan NERS
4	24	Perempuan	Sudah bekerja
5	23	Perempuan	Mahasiswa

Karakteristik Informan selengkapnya dapat diakses melalui tautan berikut

<https://bit.ly/KarakteristikInformanTambahan>

4.2 Penggunaan Media Sosial

4.2.1 Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi penggunaan media sosial oleh *fresh graduate* sebagai informan penelitian dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti beragamnya algoritma media sosial, rasa penasaran apabila tidak mengakses media sosial, hiburan, dan status pekerjaan *fresh graduate* yang masih menjadi pengangguran. Berikut adalah hasil wawancara terkait dengan durasi penggunaan media sosial:

“Tiktok, lebih dari 6 jam bisa, kayak algoritmanya beda-beda, kayak menarik-menarik gitu” (IU 5, 24 Tahun)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial pada informan utama melebihi 4 jam per hari secara akumulatif. Salah satu penyebabnya ialah konten yang ditampilkan oleh algoritma media sosial sehingga penggunaannya menjadi lebih intens. Algoritma TikTok memberikan rekomendasi konten berdasarkan apa yang disukai oleh pengguna agar durasi penggunaan aplikasi dapat semakin panjang (Wicaksono *et al.*, 2024). Adapun *fresh graduate* mengalami rasa penasaran atau ketidaktenangan ketika tidak mengakses media sosial sehingga mendorong informan untuk kembali membuka platform media sosial:

“...Terus kayak misalkan setiap jam mungkin ya harus liat medsos, terus pas ga liat gitu ya, kayak aku gaboleh liat dulu nanti aja, pasti penasaran, ada apa yang terbaru gitu...” (IU 4, 24 Tahun)

Perasaan ingin tahu yang dialami *fresh graduate* tersebut mempengaruhi adanya durasi penggunaan media sosial. Hal tersebut diperkuat dengan kemudahan dalam mengakses media sosial yang mendorong penggunaannya untuk memenuhi rasa ingin tahu sehingga berujung pada durasi penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, durasi penggunaan yang tinggi dipengaruhi oleh ketertarikan terhadap konten yang dilihat, seperti *story* Instagram teman sampai dengan perjalanan karier seseorang sehingga muncul perilaku FoMO pada *fresh graduate*. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kecenderungan untuk mengikuti tren seolah-olah tidak ingin melewatkan momen apapun dapat menyebabkan kegelisahan serta kecemasan (Widiayanti *et al.*, 2024). Selain itu, media sosial juga kerap digunakan sebagai hiburan oleh *fresh graduate* setelah bekerja atau beraktivitas seharian sehingga tanpa sadar durasi penggunaannya bisa melebihi 4 jam dalam sehari. Berikut adalah kutipan berdasarkan hasil wawancara:

“Kalau aku sih, ga di jatah gitu sih kayak per hari minimal sejam gitu enggak, tapi otomatis buka aja gitu hahahah. Jadi misal habis kerja nih, habis bersih-bersih diri, rebahan dikit aja udah megang HP, sudah buka ini, scroll-scroll, jadi nggak yang oh ini aku dah istirahat nih 1 jam main, ga gitu yawes bebas wes...” (IU 2, 23 Tahun)

“Engga ngitung sih, cuman ya ada kayaknya 5 jam gitu, apalagi kalo misal pulang dari shift gitu...kan kayak pingin main Tiktok, IG gitu ya bebas wes” (IU 3, 23 Tahun)

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas, *fresh graduate* menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial cenderung tidak terkontrol terutama setelah menyelesaikan aktivitas seperti bekerja. Informan tidak menetapkan batasan waktu yang jelas dalam menggunakan media sosial sehingga aktivitas seperti *scrolling* Instagram atau Tiktok menjadi kebiasaan yang dilakukan secara tidak sadar dan menyebabkan durasi penggunaannya melebihi 4 jam per hari. Kondisi tersebut diperkuat dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa media sosial

sebagai hiburan setelah beraktivitas padat menyebabkan adanya peningkatan durasi penggunaan terutama pada waktu luang seperti malam hari (Sun *et al.*, 2023). Selain dijadikan sebagai hiburan setelah melakukan aktivitas padat, durasi penggunaan media sosial juga dapat meningkat pada *fresh graduate* yang belum memiliki pekerjaan. Berikut adalah kutipan berdasarkan hasil wawancara:

“Kira-kira berapa ya...kayak 2 bulan ini ya, kan pengangguran, lebih se dari 4 jam itu, 4-5 jam ke atas gitu bisa” (IU 7, 23 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial juga dapat meningkat ketika *fresh graduate* berada dalam kondisi tidak bekerja. Dalam hal ini, *fresh graduate* mengatakan bahwa waktu yang ia habiskan sebagai pengangguran dalam mengakses media sosial yakni lebih dari 4 jam yang mencerminkan bahwa minimnya aktivitas harian dapat menjadi faktor meningkatnya durasi penggunaan media sosial. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh individu pengangguran sering kali lebih intensif dibandingkan mereka yang sudah bekerja karena media sosial dijadikan sebagai sarana hiburan, pelarian, dan pengisi waktu luang (Ahmed *et al.*, 2020).

Hasil dan pembahasan selengkapnya dapat diakses pada tautan berikut

<https://bit.ly/HasildanPembahasanPenggunaanMedsos>

4.2.2 Informasi terkait Jenis Konten yang dilihat

Jenis informasi yang dilihat oleh *fresh graduate* di media sosial pada dasarnya sama dengan yang dinikmati oleh masyarakat umum. Sebagaimana disampaikan oleh (Andrian *et al.*, 2021) menyatakan bahwa masyarakat umum menggunakan media sosial untuk informasi berita, *entertainment*, dan hiburan. Berdasarkan penelitian ini, *fresh graduate* lebih terfokus dalam memperhatikan konten terkait pekerjaan, pendidikan lanjutan, pencapaian karier, *life update*, hingga aktivitas harian orang lain. Berikut adalah kutipan dari beberapa informan terkait dengan konten yang biasa mereka akses di media sosial:

“Biasanya kalau buat info loker, atau enggak buat tips-tips tentang wawancara kerja ataupun hal lain yang berkaitan, biasanya disitu banyak sih, di Tiktok. Terus aku juga suka ngelihat postingan/konten yang di upload temen-temenku” (IU 1, 23 Tahun)

“...oh kemarin itu mungkin karena aku tu daftar BUMN, jadi kayak yang muncul tuh tips gitu-gitu...kalau Instagram banyak sih, banyak sih, kalau di Tiktok itu lebih ke relateable kayak orang-orang yang ngasih tips-tips” (IU 5, 24 Tahun)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konten yang dilihat oleh informan di media sosial berkaitan dengan dunia kerja dan aktivitas teman-teman mereka. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial digunakan oleh *fresh graduate* sebagai sumber informasi yang disesuaikan dengan kebutuhan informan, seperti informasi lowongan pekerjaan dan tips-tips terkait bagaimana mendapatkan pekerjaan. Kondisi tersebut berhubungan dengan fase kehidupan seorang *fresh graduate* yakni mewujudkan ketepatan dalam pemilihan karier di masa depan (Ramadhani & Hariko, 2023). *Fresh graduate* lainnya juga menunjukkan ketertarikan dalam melihat perjalanan karier seseorang yang diunggah melalui media sosial dan informasi tentang pendidikan lanjutan yang ditunjukkan dengan kutipan sebagai berikut:

“...kayak lihat kariernya seseorang gitu, perjalanan kariernya...terus story-story orang” (IU 4, 24 Tahun)

“...aku kan juga lagi nyari-nyari nih, S2, ya sering juga muncul gitu, apalagi kalau kita nyari di search gitu, misal pendidikan S2 dimana, atau apa aja yang perlu disiapkan, nanti diberandanya bakal muncul...” (IU 2, 23 Tahun)

Kutipan-kutipan tersebut menunjukkan bahwa *fresh graduate* memiliki ketertarikan terhadap perjalanan karier orang lain sebagai bentuk dari pembelajaran atau bahkan perbandingan sosial. Kondisi tersebutlah yang dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan karena salah satu tantangan yang akan dihadapi oleh seorang *fresh graduate* ketika memasuki dunia kerja adalah persaingan dengan orang lain yang sudah memiliki perjalanan karier yang lebih baik (Sinamo & Simarmata, 2023). Kemudian, media sosial juga digunakan oleh *fresh graduate*

untuk mencari informasi mengenai pendidikan lanjutan seperti S2. Hal tersebut merupakan salah satu keterbukaan informasi di media sosial yang memungkinkan para penggunanya mengakses konten, informasi dan berita sesuai dengan keinginan mereka (Widiayanti *et al.*, 2024). Selain mengakses informasi tentang pekerjaan, perjalanan karier, dan pendidikan lanjutan, beberapa *fresh graduate* juga mengungkapkan bahwa mereka melihat *life update* dari teman-temannya di media sosial yang ditunjukkan melalui kutipan berikut:

“Kalau IG sih, sebenarnya aku kalo IG itu make dua IG, kalau yang first IG itu buat lihat *life update* nya temen-temen, kalau yang kedua, second, cuman sekedar berita aja yang terjadi sekarang gitu...” (IU 8, 22 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa informan membedakan penggunaan akun media sosial berdasarkan jenis konten yang ingin diakses. Akun pertama digunakan untuk mengikuti *life update* dari teman-temannya, sedangkan akun kedua untuk mengakses berita terkini. Rasa ingin tahu yang tinggi tentang *life update* teman di media sosial disebabkan oleh seorang *fresh graduate* sedang berada di masa transisi kehidupan yang penuh ketidakpastian. Oleh karena itu, *life update* teman menjadi tolok ukur sosial bagi *fresh graduate* dalam menilai posisi dan pencapaian diri. Hal tersebut dapat memicu perbandingan diri serta mendorong *fresh graduate* untuk terus terhubung dengan di media sosial (Nadia Khairina *et al.*, 2024).

4.3 Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO)

4.3.1 Perhatian terhadap Informasi yang didapat dari Media Sosial

Penggunaan dari media sosial tidak hanya sekedar dibuka atau diakses, tetapi juga menunjukkan bagaimana perhatian *fresh graduate* terhadap informasi atau konten yang dilihat. Perhatian adalah kesadaran terhadap informasi yang diterima serta bagaimana informan tersebut mengikuti dan memperhatikan pesan yang didapatkan dari media sosial, baik itu dalam bentuk foto maupun video. Berbagai informasi seperti unggahan teman, rekan sebaya, atau orang lain yang mereka minati kerap kali menjadi perhatian bagi *fresh graduate*. Kondisi tersebut dapat mengarahkan informan mengalami perilaku FoMO apabila secara terus-

menerus memperhatikan dan mengikuti konten yang diunggah di media sosial. Akibatnya, hal ini memicu perbandingan sosial. Berikut adalah kutipan dari beberapa informan yang menunjukkan perhatian mereka terhadap informasi di media sosial:

“Ya waktu ngelihat itu terutama sih pasti tertarik ya...aku biasanya fokus ke pencapaian orang, kayak gimana sih mereka itu bisa sampai di titik itu, prosesnya gimana, gitu” (IU 1, 23 Tahun)

“...temenku X gitu, dia diterima di perusahaan ini gitu, kadang aku ngikutin, ngepoin dia gitu, terus juga perusahaannya itu apa, terus juga aku ngikutin dia ngapain aja, pencapaiannya apa gitu” (IU 7, 23 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa *fresh graduate* sebagai informan tidak hanya sekadar membuka dan melihat media sosial saja, tetapi memperhatikan secara aktif konten tentang pencapaian orang lain di media sosial sehingga menjadi salah satu penyebab yang mengarahkan *fresh graduate* pada perilaku FOMO. Mereka tertarik untuk mengikuti secara *detail* proses dan perjalanan karier sampai tempat kerja yang dibagikan oleh temannya di unggahan media sosial. Ketertarikan terhadap bagaimana seseorang mencapai titik tertentu dalam kariernya menjadi sebuah tanda dari adanya perhatian yang mendalam terhadap pencapaian sosial, khususnya terkait dengan pekerjaan. Apabila individu secara terus-menerus memperhatikan keberhasilan orang lain di media sosial maka akan memicu munculnya perasaan cemas terkait dengan kondisi diri (Nadia Khairina *et al.*, 2024).

Informan tambahan yang merupakan sahabat dari IU 1 juga menguatkan pernyataan terkait dengan perhatian informan utama terhadap pencapaian orang lain di media sosial, yakni sebagai berikut:

“...iya, ngeliatin detail terus kayak keren ya anak ini, gitu, sampe kepikiran gitu, terus kayak langsung ditanyakan ke dirinya sendiri, kayak aku bisa ga ya kayak gitu, gitu” (IT 1, 23 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa informan tambahan mengatakan bagaimana IU 1 sebagai *fresh graduate* memberikan perhatian yang mendalam

terhadap unggahan orang lain di media sosial. Perilaku tersebut mencerminkan bagaimana pengamatan aktif terhadap kesuksesan orang lain di media sosial tidak hanya berhenti dari rasa kagum, tetapi dapat berkembang menjadi perasaan membandingkan diri, meragukan kemampuan pribadi, yang mana akhirnya menyebabkan tekanan psikologis tersendiri. Kondisi tersebut juga diperburuk karena IU 1 belum mendapatkan pekerjaan, yang mana sebagai *fresh graduate* mencari pekerjaan merupakan transisi kehidupan yang kerap kali disertai dengan perasaan cemas dan menimbulkan adanya tekanan psikologis (Ariyan *et al.*, 2022). Belum lagi, seorang *fresh graduate* umumnya ditandai dengan pencapaian seperti memiliki pekerjaan yang tetap atau telah mandiri secara ekonomi (Sinamo & Simarmata, 2023).

Tidak hanya unggahan tentang pencapaian seseorang, perhatian yang dilakukan oleh seorang *fresh graduate* terhadap konten di media sosial juga berfokus pada gaya hidup orang lain seperti aktivitas liburan yang ditunjukkan pada kutipan sebagai berikut:

“Kalo lihat liburan itu aku iri sih kayak pengen juga bisa liburan gitu, soalnya kerjanku itu gaada waktu buat liburan” (IU 8, 22 Tahun)

Berdasarkan jawaban dari informan tersebut menunjukkan bahwa unggahan yang menampilkan keseruan ataupun kebebasan waktu, menarik perhatian informan. Perhatian tersebut juga menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya sebagai wadah untuk menampilkan pencapaian berupa karier ataupun pekerjaan, tetapi juga gaya hidup sosial. Kondisi tersebut yang pada akhirnya mengarahkan pada perasaan tertinggal dan dapat menimbulkan perilaku FoMO. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa perilaku FoMO dapat kerap muncul saat individu memperhatikan aktivitas menarik di media sosial yang tidak dapat mereka ikuti (Nadia Khairina *et al.*, 2024). Meskipun *fresh graduate* tersebut sudah memiliki pekerjaan yang stabil, tetapi saat melihat temannya memiliki waktu berlibur, ia merasa kurang puas dengan posisinya.

Fresh graduate juga menunjukkan ketertarikan terhadap unggahan temannya di media sosial berkaitan dengan fase kehidupan selanjutnya seperti pernikahan ataupun lamaran, yang ditunjukkan dari kutipan berikut ini:

“...kayak liat temenku yang seangkatan itu dah nikah, banyak yang lamaran, atau udah kerja dimana gitu...ohh ternyata akuu dah ditahap ini ya, temen-temenku udah pada nikah, punya anak, udah pada lulus, udah pada kerja di rumah sakit ini...” (IU 3, 23 Tahun)

Berdasarkan kutipan di atas, selain perhatian tentang pekerjaan, *fresh graduate* juga memperhatikan kehidupan sosial teman seangkatannya yakni pada fase pernikahan. Seorang *fresh graduate* termasuk dalam usia dewasa awal, tidak hanya memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan pekerjaan, tetapi juga membangun hubungan baik dengan lawan jenis dan bereproduksi (Eka Yolanda Siregar *et al.*, 2022). Oleh karena itu, IU 3 yang merupakan seorang *fresh graduate* memiliki perhatian lebih dengan kehidupan sosial temannya terutama yang sudah menikah maupun memiliki anak.

4.3.2 Pengertian terhadap Informasi yang didapat dari Media Sosial

Informasi yang diperoleh *fresh graduate* melalui media sosial tidak hanya sekedar diikuti dan diperhatikan, tetapi dipahami, dinilai, dan diartikan sesuai dengan ketertarikan dan kebutuhan masing-masing. Informan menunjukkan bahwa mereka memahami dan menanggapi konten yang dilihat dari media sosial dengan cara yang beragam. Berikut adalah kutipan yang menunjukkan pengertian mereka terhadap informasi di media sosial:

“...kayak langsung bandingin diri juga, kita udah usaha kayak gini lo tapi kok belum gitu, terus mikirin pencapaian diri, terus ada rasa penyesalan juga kayak kenapa dulu waktu kuliah itu nggak manfaatin hal-hal yang bagus gitu” (IU 7, 23 Tahun)

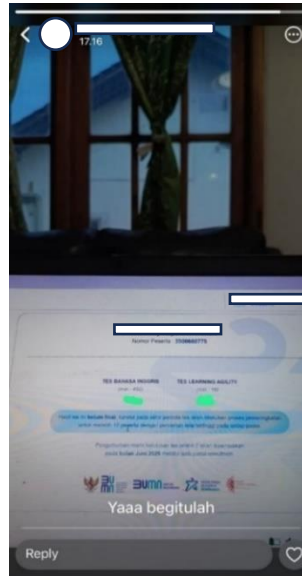
Kutipan di atas menunjukkan bahwa unggahan yang *fresh graduate* perhatikan dari media sosial, mereka maknai sebagai perbandingan diri dan evaluasi terhadap pencapaian pribadi. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa perbandingan diri dapat memunculkan reaksi emosional, seperti rasa kecewa hingga penyesalan (Nadia Khairina *et al.*, 2024). Hal ini diperkuat dengan observasi yang dilakukan

oleh peneliti yakni saat menjawab pertanyaan informan tampak menunjukkan ekspresi emosional yang mengarah pada penyesalan. Kondisi tersebut terlihat dari raut wajahnya yang murung dan sesekali menundukkan kepala. Kemudian, informan juga beberapa kali menghela napas sebelum melanjutkan jawabannya, serta menggunakan jeda dalam berbicara. Selain memicu rasa perbandingan diri, terdapat informan yang menunjukkan adanya perasaan ketidakpastian terhadap posisi mereka setelah melihat unggahan teman-temannya di media sosial, yakni sebagai berikut:

“...kan sekarang saya kan belum kerja kan, belum ada kerja yang pasti gitu. Lebih ke apa ya, mungkin bisa disebut iri sih, mereka kok udah kerja tapi kok aku disini kok masih kuliah gitu loh...cuman ngerasa kayak mereka itu kok udah punya uang sendiri, saya kok masih gini gitu...” (IU 6, 23 Tahun)

“Kayak kok aku disini-sini terus, kenapaa kok aku diem di tempat gitu, padahal temenku bisa kayak gini kayak gitu, kayak bisa lebih berkembang gitu...” (IU 4, 24 Tahun)

Kutipan-kutipan tersebut menunjukkan bahwa *fresh graduate* menilai dan mengartikan unggahan temannya di media sosial kemudian mereka membandingkan pencapaian diri. Akhirnya kondisi tersebut memicu perasaan cemas akibat ketidakpastian terhadap posisi dan perjalanan hidup mereka. Informan merasa tertinggal dan *feeling stuck* karena belum memiliki pekerjaan tetap, sementara teman-temannya sudah bekerja dan memiliki penghasilan. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa individu cenderung mengalami kecemasan atau kekhawatiran karena merasa kurang berharga sehingga dapat menurunkan kepercayaan diri (H. Fitri *et al.*, 2024). Penelitian (Amelia, 2023) juga menyatakan bahwa *fresh graduate* berada dalam masa transisi kehidupan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan untuk memiliki pekerjaan yang layak dan stabil. Berikut adalah dokumentasi yang memperkuat pernyataan tersebut:



Gambar 4. 1 Usaha Mencari Pekerjaan di Tengah Masa Kuliah (Sumber: Dokumentasi Peneliti)

Gambar di atas menunjukkan unggahan status WhatsApp dari IU 6 yang membagikan kegiatannya saat mengikuti tes BUMN. Meskipun IU 6 sedang menjalani pendidikan lanjutan, ia tetap berusaha untuk mencari peluang kerja. Hal tersebut memperkuat bahwa *fresh graduate* merasakan tekanan karena adanya ekspektasi untuk memiliki pekerjaan yang layak dan stabil.

4.3.3 Penerimaan terhadap Informasi yang didapat dari Media Sosial

Informasi yang didapatkan dari media sosial memicu reaksi emosional yang beragam, terutama pada *fresh graduate* yang berada dalam fase transisi kehidupan. Hal ini menjelaskan bahwa penerimaan yang dimaksud tidak hanya sebatas melihat dan menilai informasi yang didapatkan, tetapi juga bagaimana informasi tersebut dipikirkan secara mendalam. Berikut adalah kutipan dari beberapa informan yang menunjukkan penerimaan terhadap informasi di media sosial:

“Karena memang temen-temenku banyak yang upload keseharian yang bener-bener di tempat kerja gitu. Jadi aku kayak ngerasa, duh yaAllah... ya pingin tapi satu sisi kayak bisa ga ya, jadinya ya FoMO banget pastinya. Apalagi disitu juga sekarang banyak yang branding nya orang-orang bagus banget...” (IU 1, 23 Tahun)

“...aku liat temen-temenku itu, sekarang aku mulai benerin Instagram, Tiktok, LinkedIn, gitu. Awalnya aku gapeduli gitu tapi ternyata berpengaruh gitu...” (IU 7, 23 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa informasi yang didapatkan dari media sosial oleh *fresh graduate* diproses secara emosional sehingga mempengaruhi pola pikir mereka. Unggahan dari teman-temannya yang sudah memiliki pekerjaan ataupun *personal branding* yang lebih baik memicu rasa cemas akan tertinggal. Selain itu menimbulkan keraguan pada kemampuan diri sendiri. Kondisi tersebut juga diperkuat melalui observasi terhadap IU 1, yang saat menjawab pertanyaan tampak berbicara dengan terbata-bata, seolah berusaha menunjukkan bahwa dirinya baik-baik saja, dan disertai dengan mata yang berkaca-kaca.

Informan tambahan juga mendukung pernyataan dari informan utama, bahwa melihat unggahan teman-teman di media sosial dapat menimbulkan rasa cemas karena merasa tertinggal terutama apabila teman-temannya sudah memiliki pencapaian karier yang lebih baik, ditunjukkan dari kutipan berikut:

“...dia itu kayak ya gapapa ga kerja, cuman kok sekarang liat temen-temennya kan pasti jadi FoMO udah pada kerja semua...” (IT 1, 23 Tahun)

Kutipan dari informan tambahan memperkuat bahwa perilaku FoMO dapat muncul karena adanya rasa tertinggal dan perilaku membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang mereka unggah di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk standar sosial yang secara tidak langsung mempengaruhi cara *fresh graduate* memandang diri dan pencapaiannya. Akibatnya, muncul rasa tertinggal yang lebih kuat, bahkan pada orang yang sebelumnya merasa baik-baik saja. Penelitian terdahulu memperkuat bahwa ketika seseorang merasa tertinggal dari lingkungan sosial mereka, maka akan timbul perasaan cemas, khawatir, dan perasaan rendah diri (Puspitasari *et al.*, 2025). Terdapat beberapa *fresh graduate* yang juga mengalami perasaan tersebut, ditunjukkan dengan kutipan sebagai berikut:

“ya sedih, cemas juga...kayak ngerasa kapan ya bisa kayak temen-temen aku, apa aku deserve ga ya kerja kayak gitu...” (IU 1, 23 Tahun)

“...Jadi mindernya kayak apakah kita bisa nih seperti mereka ini yang emang udah keren dan hebat-hebat, gitu sih...” (IU 2, 23 Tahun)

Berdasarkan kutipan tersebut menunjukkan bahwa *fresh graduate* cenderung merasa rendah diri saat memikirkan unggahan temannya di media sosial. Mereka merasa bahwa dirinya masih belum cukup berhasil atau tidak layak untuk meraih kesuksesan yang serupa sehingga timbul perasaan cemas, sedih, dan *insecure*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FoMO dapat mempengaruhi harga diri seseorang sehingga muncul tekanan akibat membandingkan diri dengan orang lain. Ketika melihat prestasi orang lain yang menonjol, individu cenderung ingin mencapai hal serupa, tetapi sering kali muncul perasaan ragu akan kemampuan diri untuk meraih pencapaian tersebut (Nadia Khairina *et al.*, 2024).

Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa keinginan untuk mencapai prestasi yang dilihatnya di media sosial mendorong individu untuk berusaha lebih keras, tetapi hal ini juga membawa tekanan dan ketidaknyamanan sehingga menyebabkan stres (Nadia Khairina *et al.*, 2024). Sering melihat unggahan teman yang telah bekerja dan menampilkan citra diri yang lebih baik di media sosial, membuat beberapa informan terdorong untuk membuktikan diri melalui laman media sosialnya. Upaya ini dilakukan untuk menunjukkan bahwa mereka juga sedang berproses atau memiliki pencapaian, seperti ditunjukkan dalam kutipan berikut:

“Heem heem, kayak bikin snap kegiatanku yang sekarang aku lakuin, biasanya aku bikin snap, biar kelihatan sibuk juga, life update gitu” (IU 3, 23 Tahun)

“...yaudah aku kayak upload aja, kalau aku lagi sibuk gitu, biar orang-orang juga jadi tau, ini loh aku lagi ngapain-ngapain. Soalnya di second itu ada orang dah kerja terus kayak yang ngeluh-ngeluh gitu, temen kerjaku gini, gitu, ya aku kayak ikutan juga lah gitu...” (IU 5, 24 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa informan menggunakan media sosial, khususnya pada fitur *story* sebagai tempat mengunggah aktivitas sehari-hari tentang

kesibukan ataupun produktivitas mereka. Tujuannya tidak hanya untuk berbagi informasi, tetapi juga sebagai bentuk *life update* yang dapat membangun kesan bahwa *fresh graduate* tersebut sedang sibuk dan tidak tertinggal dibanding teman-temannya. Perilaku tersebut sangat mencerminkan bahwa *fresh graduate* mengalami FoMO akibat penggunaan media sosial. Sejalan dengan penelitian terdahulu, individu yang sering memperhatikan unggahan teman di media sosial cenderung terdorong untuk ikut membagikan hal-hal yang ingin dilihat orang lain. Hal ini dilakukan karena mereka percaya bahwa penilaian orang lain sangat penting sehingga berusaha menampilkan diri seolah dalam kondisi baik-baik saja (Widiyanti *et al.*, 2024). Berikut adalah dokumentasi memperkuat pernyataan tersebut:



Gambar 4. 2 Pembuktian Diri Melalui Fitur *Story* Instagram (Sumber: Dokumentasi Peneliti)

Gambar di atas menunjukkan bahwa IU 5 sebagai *fresh graduate* memanfaatkan fitur *story* Instagram untuk mengunggah foto *life update* tentang kesibukannya. Selain pembuktian diri melalui media sosial, tekanan untuk terlihat produktif juga muncul dari kondisi internal yang dialami oleh *fresh graduate* selama masa transisi kelulusan dan awal masa studi lanjutan. Berikut kutipan *fresh*

graduate yang tetap merasa tertinggal karena temannya sudah lebih dulu memiliki pekerjaan:

“...eee kemarin ini kan saya lulusnya Mei ya, sidangnya Maret, entry nilai nya Mei terus wisudanya November. Terus baru masuk S2 itu Februari, nah itu kan ada selang waktu kan, sedangkan ada temen-temen yang udah kerja. Nah itu, pada saat itu eee waktu itu kayak yang sangat krisis banget buat aku sendiri. Soalnya pengen gitu, timbul rasa pengen kerja, cuma keinginan buat S2 nya itu lebih tinggi. Tapi ketika liat temen yang udah kerja, malah ini, malah kayak bingung gitu jadinya. Dan itu kayak jadinya overthinking saya, overthinking nya tentang ini sih malah kayak nyari kerja gitu, info loker dimana mana gituu” (IU 6, 23 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa *fresh graduate* dapat mengalami krisis identitas dan tekanan emosional saat menghadapi fase transisi kehidupan, terutama apabila mengalami kesenjangan antara pencapaian diri dengan orang lain. Meskipun sebenarnya informan tersebut telah memiliki tujuan hidup yang jelas yakni ingin melanjutkan S2, ia tetap merasa tertinggal dari temannya yang telah memiliki pekerjaan. Kurangnya rasa puas terhadap kehidupan dan tidak merasa terjamin terhadap pilihan hidup akibat dari melihat pencapaian orang di media sosial, menjadi pemicu *fresh graduate* mengalami FoMO (Aji *et al.*, 2025). Sementara itu, dilain sisi, terdapat *fresh graduate* yang mengalami FoMO akibat merasa dikecualikan dari lingkungan sosialnya, seperti ditunjukkan pada kutipan berikut ini:

“ya kalo satu circle ya ada rasa kayak gitu, ih pengen ikut, aku juga ya pengen tau mereka ngapaiin aja, bicarain apa aja, itu ada perasaan kayak gitu” (IU 4, 24 Tahun)

“ketika temen-temenku bikin story seru gitu, kayak wuh wayahe melu enak, gitu.” (IU 9, 23 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa *fresh graduate* mengalami reaksi emosional yang kuat ketika melihat unggahan temannya di media sosial. Unggahan tersebut tidak hanya dilihat secara pasif oleh *fresh graduate* tetapi dipikirkan secara

personal. Perasaan tidak diajak atau dikecualikan (*being left out*) dari suatu kegiatan di lingkungan sosial pertemanan memicu kecemasan dan perasaan tertinggal sehingga menjadi bentuk dari perilaku FoMO. Hal tersebut juga membuktikan bahwa media sosial bukan hanya tempat melihat aktivitas orang lain terkait dengan pekerjaan atau pencapaian karier, tetapi juga tentang kegiatan sosial pertemanan yang menjadi stimulus *fresh graduate* dalam mengalami perasaan cemas. Sejalan dengan penelitian (Gao *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa perasaan dikecualikan oleh lingkungan melalui media sosial dapat memperkuat perilaku FoMO dan berdampak pada kesejahteraan mental, seperti perasaan cemas dan kesepian.

Berdasarkan pola perilaku FoMO oleh *fresh graduate*, status pekerjaan sangat berperan penting pada cara *fresh graduate* menanggapi unggahan di media sosial. *Fresh graduate* yang belum bekerja (IU 1, IU 4, IU 7) cenderung mengalami FoMO lebih tinggi, terutama terkait pencapaian karier orang lain. Sementara itu, yang sudah memiliki kesibukan atau pekerjaan lebih sering mengalami FoMO terhadap gaya hidup sosial dan fase hidup, seperti pernikahan.

4.4 Strategi Coping Fear of Missing Out (FoMO)

Strategi *coping* adalah metode yang efektif untuk mengelola stres dan bermanfaat untuk membantu individu melanjutkan aktivitas sehari-hari, menjaga keseimbangan emosi, mempertahankan pikiran positif, mengurangi tekanan dari lingkungan, dan beradaptasi terhadap pengaruh negatif dari orang lain (Manatar *et al.*, 2023). Strategi *coping* juga dapat diartikan sebagai cara yang dilakukan individu untuk dapat mengurangi stres yang dialami yang mana setiap individu memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda (Nissa' *et al.*, 2022).

4.4.1 Problem-focused

Problem-focused merupakan strategi *coping* yang fokus pada penyelesaian masalah penyebab stres atau sumber stres secara langsung. Berbagai kegiatan dilakukan oleh *fresh graduate*, seperti upaya melakukan perilaku yang lebih positif, keyakinan diri untuk dapat mengelola stres, dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Strategi *coping* berupa *problem-focused* ditunjukkan melalui kutipan berikut:

“...kadang ya upgrade skill juga gitu” (IU 7, 23 Tahun)

“Biasanya aku nonton konten Youtube se, gimana cara ngembangin diri, ngembaliin kepercayaan diri, dan menurutku itu ngaruh sih” (IU 1, 23 Tahun)

Kutipan-kutipan di atas menunjukkan bahwa *fresh graduate* yang belum bekerja memilih untuk melakukan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas diri, seperti mengembangkan keterampilan dan menonton konten tentang pengembangan diri. Hal tersebut sebagai upaya nyata dalam menghadapi stres akibat perasaan tertinggal dari temannya yang sudah memiliki pekerjaan. Hal tersebut membuat *fresh graduate* tidak hanya larut dalam kecemasan akibat perbandingan, tetapi secara sadar mengambil langkah untuk menghadapinya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memilih untuk melakukan kegiatan produktif dibandingkan menggunakan media sosial mengalami penurunan yang signifikan terhadap perilaku FoMO (Brown & Kuss, 2020). Tidak hanya itu, adanya keyakinan *fresh graduate* untuk mengelola stres atau disebut *self-efficacy* dan *social support* dari lingkungan sekitarnya juga termasuk dalam strategi *problem-focused coping*, ditunjukkan dalam kutipan sebagai berikut:

“...juga keyakinan diri sendiri, kayak yakin kalo aku juga pasti bisa gitu, bisa ngelewatin ini gitu sih... menurutku FoMO itu bisa terlewati lah...tapi dengan FoMO itu aku kadang terpacu buat motivasi cari kerja” (IU 1, 23 Tahun)

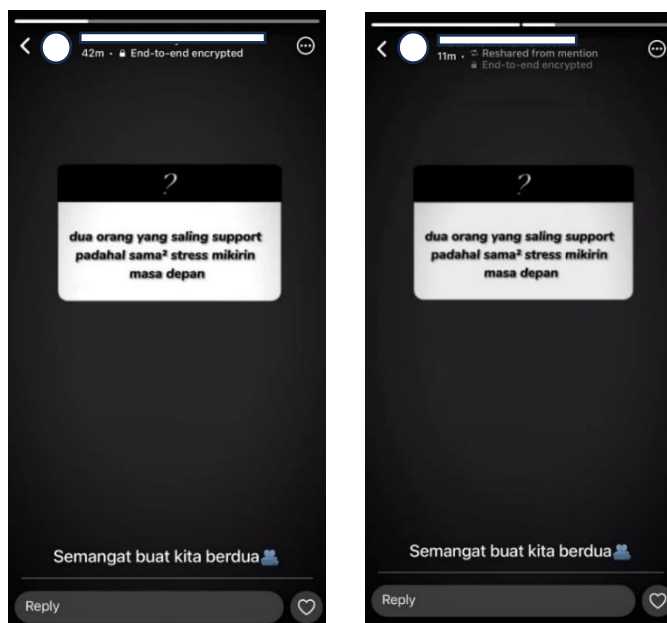
“Kan kadang cerita, temenku support gitu, kayak gausah mikirin gitu, toh kita punya rezeki sendiri-sendiri, kadang aku keinget itu gitu, kan setiap manusia ada porsinya sendiri-sendiri gitu...” (IU 4, 24 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa IU 1 memiliki keyakinan untuk menghadapi dan melewati perilaku FoMO yang dialami. Hal tersebut mencerminkan adanya bentuk *self-efficacy* dalam mengelola tekanan psikologis. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *fresh graduate* dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan karier dan FoMO yang lebih rendah (Elfina & Andriany, 2023). Kondisi tersebut

diperkuat dengan *self-efficacy* yang tinggi membuat individu lebih percaya diri dalam mengelola tantangan dan ketidakpastian masa depan, termasuk dalam menghadapi tekanan sosial dari media sosial. Kutipan dari IU 4 menunjukkan bahwa dukungan teman memberikan pengaruh yang membekas dalam pikiran sehingga membuat *fresh graduate* lebih fokus pada diri sendiri dan tidak larut dalam perbandingan sosial. Penelitian terdahulu menyatakan apabila individu mendapatkan dukungan sosial yang positif dari lingkungan, maka akan timbul perasaan cinta, perhatian, serta penerimaan di dalam diri sehingga tingkat kecemasan akan lebih rendah (Kurniawan & Wibowo, 2025). Hal tersebut juga dikonfirmasi oleh informan tambahan dari IU 4, yakni sebagai berikut:

“...tapi aku suka menasehati, udahlah gak usah terlalu membanding-bandingkan diri kita dengan mereka, karena kan kita hidup masing-masing ajalah, suatu saat pasti bisa seperti itu bahkan lebih dari itu”
(IT 4, 24 Tahun)

Kutipan tersebut mengonfirmasi bahwa informan tambahan memberikan kata-kata yang positif, seperti tidak membandingkan diri secara berlebihan dan percaya bahwa setiap individu memiliki waktunya masing-masing. Berikut adalah dokumentasi IU 4 dan IT 4 yang saling memberikan dukungan:



Gambar 4. 3 Dukungan Positif Antara IU dan IT (Sumber: Dokumentasi Peneliti)

Gambar yang diunggah oleh IU 4 dan IT 4 melalui fitur *story* WhatsApp menunjukkan adanya bentuk dukungan sosial timbal balik antara individu yang sedang mengalami tekanan tentang masa depan. Meskipun, keduanya adalah *fresh graduate* yang sedang berada dalam kondisi stres dan ketidakpastian, mereka tetap saling menyemangati.

4.4.2 *Emotion-focused*

Strategi *coping* bentuk *emotion-focused* bertujuan untuk mengelola atau mengatur emosi individu agar tetap tenang dalam menghadapi masalah dan bersyukur dengan kondisi yang ada. Strategi *coping emotion-focused* dapat dilihat melalui kutipan berikut:

“...terus lebih banyak berdoa...karena kan tiap orang kan punya jalannya masing-masing jadi ya gapapa gitu” (IU 3, 23 Tahun)

“...ngerasa bersyukur aja se, ya kan gapapa kan kayak gini mungkin masih belum jalannya gitu, ya tetep harus berdoa dan berusaha, aku pasti bisa kok kayak gitu” (IU 4, 24 Tahun)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa *fresh graduate* memilih untuk memperkuat sisi spiritualnya untuk menenangkan diri saat merasa cemas atau tertinggal akibat membandingkan diri melalui media sosial. *Fresh graduate* juga melakukan *coping* melalui sikap bersyukur dengan proses kehidupan yang sedang dijalani. Hal tersebut didukung dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa individu yang memilih untuk bersyukur maka akan lebih menghargai apa yang dimiliki dan mengurangi adanya perasaan iri, cemas, ataupun kurang puas karena adanya perbandingan di media sosial (Azzaki *et al.*, 2024). Selain melakukan pendekatan secara spiritual, bentuk lain dari *emotion-focused coping* yakni *positive reframing* yang ditunjukkan pada kutipan sebagai berikut:

“...aku gamau sih terlalu banyak atau terlalu sering membandingkan sama orang lain, karena pasti banyak stresnya, jadi misal kayak oh dia udah sampai sini, okehh...gitu. Ohh dia udah sampai situ gini loh tahapannya, kalau misal ada yang bisa aku ikutin, yaudah nanti aku ikutin gitu” (IU 2, 23 Tahun)

“Kalo jawaban yang paling realistis ya...forget it lah, gitu, kayak yaudah lah fokus sama aku gitu, forget it gitu” (IU 8, 22 Tahun)

Kutipan di atas mencerminkan bahwa *fresh graduate* berusaha untuk mengubah cara pandang tentang pencapaian orang lain ke arah yang lebih positif, yakni melihat keberhasilan orang lain sebagai sumber inspirasi dan disesuaikan dengan kemampuannya, daripada merasa tertinggal atau terbebani. Selain itu, *fresh graduate* mengurangi kecemasan dengan cara fokus pada diri sendiri. Kondisi ini membantu untuk tetap merasa positif dan termotivasi, meskipun dipengaruhi konten di media sosial yang menjadi penyebab FoMO. Penelitian terdahulu menjelaskan, strategi *coping* berupa *positive reframing* dapat membantu mengurangi rasa putus asa dan membuat individu lebih siap menghadapi tekanan yang didapat (Marpaung *et al.*, 2025).

Berdasarkan hasil dari wawancara, strategi *coping emotion-focused* kerap digunakan oleh *fresh graduate* yang sudah memiliki pekerjaan atau kesibukan. Hal ini karena individu yang memiliki aktivitas tetap pada umumnya sudah memiliki tujuan karier yang lebih jelas sehingga apabila mengalami FoMO mereka lebih menenangkan diri dibandingkan mengubah ataupun menghindari situasi. Berbeda hal dengan *fresh graduate* yang belum bekerja yang mana lebih cenderung untuk mudah terdorong pada perbandingan sosial.

Hasil dan pembahasan selengkapnya dapat diakses pada tautan berikut

<https://bit.ly/HasildanPembahasanBAB4>

BAB 5. KESIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Penggunaan media sosial pada *fresh graduate* menunjukkan durasi tinggi, yaitu lebih dari 4 jam per hari secara akumulatif. Hal tersebut dipengaruhi oleh algoritma konten, rasa penarasan, status belum bekerja, dan hiburan. Jenis konten yang diakses, yakni pekerjaan, tips karier, pendidikan lanjutan, dan *life update* teman. Media sosial yang paling sering digunakan adalah Instagram dan Tiktok, menjadi pemicu FoMO.
- b. Perilaku FoMO pada *fresh graduate* muncul akibat perhatian tinggi terhadap unggahan teman di media sosial terkait pekerjaan, gaya hidup, dan fase kehidupan. Informasi dimaknai secara emosional, mempengaruhi pandangan diri, dan memicu perbandingan sosial yang berujung kecemasan, perasaan tertinggal, dan krisis identitas. Rasa *being left out* dalam lingkungan sosial juga memperkuat perilaku FoMO. Pola FoMO juga berbeda antara *fresh graduate* yang sudah memiliki kesibukan atau pekerjaan berbeda dengan yang belum.
- c. Strategi *coping* yang digunakan oleh *fresh graduate* untuk menghadapi FoMO akibat media sosial meliputi, *problem-focused*, *emotion-focused*, dan *avoidant coping*. *Problem-focused* mencakup peningkatan diri, *self-efficacy*, dan dukungan sosial. *Emotion-focused* terdiri dari *religious practices* dan *positive reframing*. Sementara, *avoidant coping* dilakukan dengan menghindari topik sensitif, menonaktifkan media sosial, dan distraksi. Strategi paling efektif adalah *emotion-focused*, khususnya *religious practices* karena mampu menenangkan emosi dan menjaga kesejahteraan mental. *Coping* ini lebih banyak digunakan oleh *fresh graduate* yang sudah memiliki kesibukan atau pekerjaan.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini terletak pada teknik *purposive* yang mana beberapa informan utama tidak dapat dihubungi atau tidak memiliki waktu

wawancara. Kondisi ini menyebabkan peneliti menyebarkan ulang *google forms* untuk memastikan informan pengganti mengalami FoMO.

5.3 Saran

a. Bagi *Fresh Graduate*

Fresh graduate disarankan membatasi penggunaan media sosial dengan mengenali pemicu FoMO dan menerapkan strategi *coping* yang tepat, seperti melakukan aktivitas produktif, dukungan sosial yang sehat, membatasi konten pemicu perbandingan sosial, bersyukur, dan mendekati diri kepada Tuhan. Penggunaan fitur alarm di ponsel juga membantu mencegah penggunaan berlebihan.

b. Bagi Orang Terdekat *Fresh Graduate*

Orang terdekat *fresh graduate* disarankan untuk meningkatkan literasi digital sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya dalam mengantisipasi dampak negatif penggunaan media sosial, seperti kejadian FoMO dengan mengenali pemicunya dan memahami penerapan strategi *coping* yang tepat.

c. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat disarankan mengembangkan program edukasi kesehatan mental digital tentang strategi *coping* FoMO untuk membekali mahasiswa dan alumni menghadapi tantangan emosional di masa transisi. Program ini dapat disampaikan melalui mata kuliah, seminar UKM Hero FKM UNEJ, atau PPMB.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan meneliti hubungan antara stimulus alami, yakni usia, jenis kelamin, efikasi individu, kemampuan kognitif, dan lama waktu menjadi *fresh graduate* dengan tingkat FoMO. Tujuannya untuk mengidentifikasi pola yang mempengaruhi perilaku FoMO pada *fresh graduate* dan strategi *coping* yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. (2022). Urgensi Komunikasi Model Stimulus Organism Response (S-O-R) Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Komunikasi & Bahasa*, 3(1), 74–90. <https://doi.org/10.33477/alt.v6i2.2525>
- Ahmed, S., Rajput, A. E., Sarirete, A., Aljaberi, A., Alghanem, O., & Alsheraigi, A. (2020). Studying Unemployment Effects on Mental Health: Social Media versus the Traditional Approach. *Sustainability (Switzerland)*, 12(19). <https://doi.org/10.3390/su12198130>
- Aji, W. T., Rosiana, M., Musida, A. A., & Wahyuni, F. (2025). Hidup Demi Eksistensi dan Validasi di Tengah Tren FOMO Sosial Media. *MANDUB: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 3(1), 161–175.
- Amelia, D. T. (2023). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(1), 28–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i1.5>
- Ananda Puteri, A., Elya Zein, A., Alvi Nugraha, E., & Faradilla, I. (2023). FOMO (Fear Of Missing Out) Pengguna Instagram Berdasarkan Jenis Kelamin dan Alasan Membuka Instagram. *E-Jurnal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, 1(1), 353–364.
- Andrian, A. D., Luik, J. E., & Tjahjo, J. D. W. (2021). Motif Masyarakat Indonesia Menggunakan Aplikasi Tiktok Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal E-Komunikasi*, 9(1), 2–12. <https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/11410/10023>
- Aprianti, K., & Wendari, W. (2023). Fenomena Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 207–216.
- Ariyan, F. A., Sulistiani, W., & Syanti, W. R. (2022). Dukungan Sosial Orang Tua, Efikasi Diri, Kecemasan dalam Mencari Kerja Di Era Covid-19 Pada Fresh Graduate Universitas X. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 5(2), 54–68.
- Athiyah, D. R., & Lucia, D. D. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduated. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(1), 17–26.
- Augusta, A. D., & Putri, F. A. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO). *Applied Business and Administration Journal*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/10.62201/abaj.v2i2.51>
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>
- Azzaki, F., Hasanah, U., & Nur, S. M. (2024). Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 5(3).
- Benzi, I. M. A., Fontana, A., Lingiardi, V., Parolin, L., & Carone, N. (2024). “Don’t Leave me Behind!” Problematic Internet Use and Fear of Missing Out

- Through the Lens of Epistemic Trust in Emerging Adulthood. *Current Psychology*, 43(15), 13775–13784. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05440-0>
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Eka Yolanda Siregar, Ester Magdalena Nababan, Eunike Rehulina Ginting, Benita A Nainggolan, Dian Lorensa Ritonga, & Damayanti Nababan. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 1(2), 16–22. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>
- Elfina, M. L., & Andriany, D. (2023). Career Self-Efficacy and Future Career Anxiety on Indonesian Fresh Graduates During Pandemic. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p24-32>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fitri, A. U., Heni, K., Dari, W., & Handayani, M. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia : Studi Pada Mahasiswa Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *Graha Medika Public Health Journal*, 3(2), 116–124.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Gao, B., Shen, Q., Luo, G., & Xu, Y. (2023). Why Mobile Social Media-Related Fear of Missing Out Promotes Depressive Symptoms? The Roles of Phubbing and Social Exclusion. *BMC Psychology*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01231-1>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hamdani, W., Stevani, Putri Siregar, A., Nur Ilahi, H., Ramadhan, D., & Harahap, N. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instragram dan Tiktok Terhadap Interaksi Sosial di Era Gen Z. *Jurnal Komunikasi, Sosial, Dan Ilmu Politik*, 1, 189–193.
- Hikmawati, F. (2017). *Metodologi Penelitian* (ketiga). PT Rajagrafindo Persada. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan* (p. 447). Erlangga.
- Kong, L., Sun, H., He, W., & Hu, W. (2024). Distraction or Motivation? Unraveling the Role of Fear of Missing Out on College Students' Learning Engagement. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02164-z>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Keaslian Penelitian <https://bit.ly/KeaslianPenelitianCopingFoMO>

Lampiran 2. 1 Prosedur Penelitian <https://bit.ly/ProsedurPenelitianCopingFoMO>

Lampiran 3. 1 Studi Pendahuluan <https://bit.ly/StudiPendahuluanCopingFoMO>

Lampiran 3. 2 Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

<https://bit.ly/InformedConsentCopingFoMO>

Lampiran 3. 3 Pedoman Wawancara Mendalam Informan Utama

<https://acesse.one/PedomanWawancaraIUCopingFoMO>

Lampiran 3. 4 Pedoman Wawancara Mendalam Informan Tambahan

<https://11nk.dev/PedomanWawancaraITCopingFoMO>

Lampiran 3. 5 Laik Etik Penelitian <https://11nk.dev/LaikEtikCopingFoMO>

Lampiran 4. 1 Kerangka Alur Informan

<https://acesse.one/KerangkaAlurInformanCopingFoMO>

Lampiran 4. 2 Analisis Data Penelitian <https://bit.ly/AnalisisDataCopingFoMO>

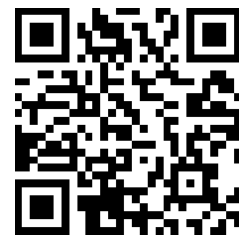
Dokumentasi



Daftar Pustaka



Hasil dan Pembahasan



Lampiran

