

How Fear of Missing Out (FoMO) and Joy of Missing Out (JoMO) Affect Our Life

Berbicara mengenai perkembangan teknologi, tentunya kita tidak asing dengan adanya *Fear of Missing Out (FoMO)*. *FoMO* atau *Fear of Missing Out* ini merupakan perasaan takut tertinggal yang dialami seseorang karena melewatkan aktivitas atau hal-hal baru (Taswiyah, 2022). Lebih spesifiknya lagi, perasaan takut ini timbul karena seseorang kurang *update* dengan informasi terbaru yang ada. Bukan hanya itu saja, *FoMO* akan menimbulkan rasa takut dalam diri seseorang apabila melihat orang lain lebih bahagia, menarik, sukses atau mempunyai kehidupan yang lebih baik. Apabila seseorang mengalami *FoMO*, maka akan cenderung memiliki perasaan kurang puas dengan apa yang dimiliki dalam hidupnya karena akan terus membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain (Elhai et al., 2021).

Tentunya *FoMO* ini tidak pandang bulu, di mana *FoMO* ini bisa menimpa semua kalangan usia, baik laki laki maupun perempuan. Ada beberapa gejala *FoMO* yang mungkin sering dialami sebagian besar orang, di antaranya yaitu kurang bisa melepaskan diri dengan *gadget*, lebih eksis di media sosial karena ingin diakui orang lain di dunia virtual, selalu ingin tahu aktivitas orang lain, cemas dan gelisah jika belum melihat dan mengecek medsos, serta lebih banyak menghabiskan waktu maupun uang untuk berbelanja barang-barang yang tidak penting agar tidak ketinggalan zaman (Sumini et al., 2018). *FoMO* juga menyebabkan dampak buruk bagi seseorang, mulai dari munculnya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, menggunakan *gadget* secara berlebihan sehingga kurang bisa menikmati kebersamaan di dunia nyata, insomnia, serta mengabaikan dan mengeksploitasi kehidupan pribadi (Yana Salluca et al., 2019).

Gejala dan dampak dari *FoMO* perlu disikapi dengan baik. Seseorang harus menemukan keseimbangan dan kepuasan akan kehidupannya atau yang dikenal sebagai *Joy of Missing Out (JoMO)*. *JoMO* itu sejatinya memberikan kesempatan kepada seseorang agar dapat menjalani kehidupannya dengan tenang, nyaman, fokus pada relasi sesama manusia, sekaligus memberi ruang dalam diri untuk lepas dari ketergantungan teknologi sehingga menimbulkan energi positif dalam diri untuk lebih menikmati hidup dengan bahagia (Jacobsen, 2021). Berikut cara yang dapat dilakukan untuk mengubah *Fear of Missing Out (FoMO)* menjadi *Joy of Missing Out (JoMO)*:

1. Membatasi penggunaan *gadget* maupun media sosial.
2. Lebih menghargai dan tidak membanding-bandingkan diri sendiri.
3. Selalu berpikir positif.
4. Lebih bersyukur dengan apa yang dimiliki dan diraih.
5. Mengganti konten-konten yang biasa dilihat agar tidak terpengaruh dalam tren yang ada.

Referensi

- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How Missing Out and Enjoying Life Are Impacting How We Navigate a Pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3), 67–73. <https://doi.org/10.33423/jop.v21i3.4309>
- Sumini, Nurajizah, N., & Indriani, M. (2018). Neuro-Lingusitic Programming (NLP) Based Counseling Sebagai Solusi Untuk Mereduksi Efek Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Kecanduan Media Sosial. *Prosiding Online*, 109–116.
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Yana Salluca, M., Sucari Turpo, W. G., Adco Valeriano, H., Alanoca Gutierrez, R., & Yana Salluca, N. (2019). FOMO syndrome and degeneration of written language in elementary school students. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 10(2), 131–139. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.10.2.385>

