

BIMBANG KETINGGALAN DALAM MEDIA SOSIAL: PENEROKAAN KONSEP DAN APLIKASI KAJIAN

FEAR OF MISSING OUT IN SOCIAL MEDIA: AN EXPLORATION OF CONCEPTS AND APPLICATIONS

Mohd Sobhi Ishak¹
Azizah Sarkowi²

¹Institut Kajian Etnik, Universiti Kebangsaan Malaysia, (E-mail: msobhi@ukm.edu.my)

²Jabatan Ilmu Pendidikan, Institut Pendidikan Guru Kampus Darulaman, (Email: dr_azizah@ipgkda.edu.my)

Article history

Received date : 16-10-2021
Revised date : 17-10-2021
Accepted date : 13-12-2021
Published date : 16-12-2021

To cite this document:

Ishak, M.S. & Azizah, S. (2021). Bimbang Ketinggalan dalam Media Sosial: Penerokaan Konsep dan Aplikasi Kajian. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 6(42), 21 - 31.

Abstrak: Kepesatan pembangunan teknologi media sosial yang tidak pernah terfikir sebelum ini telah memudahkan netizen menjadikan aktiviti sosial luar dan dalam talian terjalin tanpa sempadan. Media sosial mewujudkan pelbagai peluang interaksi, namun pada masa yang sama wujud perkongsian maklumat berlaku secara tidak terkawal hingga gagal ditangani. Keadaan ini mencetuskan fenomena bimbang ketinggalan (*Fear of Missing Out*) atau lebih dikenali sebagai *FoMO*. Konsep ini didefinisikan sebagai meningkatnya kebimbangan seseorang sekiranya orang lain akan memperoleh banyak kelebihan berbanding dirinya apabila mereka tiada bersama. *FoMO* dicirikan oleh keinginan untuk sentiasa kekal terlibat dengan apa sahaja aktiviti yang dilakukan orang lain. Kajian ini berbentuk ulasan literatur yang bertujuan meneliti konsep dan fokus pengaplikasian kajian *FoMO* berdasarkan Teori Penentuan Kendiri. Hasil penelitian mendapati skala pengukuran 10 item *FoMO* yang dibangunkan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) semakin meluas diaplikasikan dalam kajian media sosial. Skala ini dibentuk berteraskan tiga komponen penting Teori Penentuan Kendiri iaitu autonomi, kompeten dan keterikatan. Analisis Word Cloud terhadap kajian yang diterbitkan dalam Pangkalan data Web Of Science mendapati fokus utama kajian *FoMo* ialah berkaitan dengan ketagihan media sosial. Tinjauan kajian lalu menunjukkan *FoMO* bertindak sebagai peramal dan perantara dan telah dijalankan dengan menggunakan pelbagai reka bentuk dan kaedah penganalisan data. Manakala media sosial yang menjadi tumpuan kajian ialah Facebook dan Instagram. Kesimpulannya, *FoMo* adalah satu fokus kajian yang perlu diteroka dengan lebih mendalam seiring dengan peningkatan penggunaan media sosial.

Kata Kunci: Teori Penentuan Kendiri, Bimbang Ketinggalan, Media Sosial, Skala Pengukuran

Abstract: The unprecedented rapid development of social media technology has made it easier for netizens to make outdoor and online social activities intertwined without borders. Social media creates various opportunities for interaction, but at the same time, there is an uncontrolled sharing of information that fails to be addressed. This condition triggers the

phenomenon of fear of missing out (Fear of Missing Out) or better known as FoMO. This concept is defined as an increase in one's anxiety if others will gain more rewarding experiences when they are not together. FoMO is characterized by a desire to always stay involved with whatever activities others are doing. This literature review study aims to examine the concept and focus of the application of FoMO study based on Self-Determination Theory. The results found that the 10-item FoMO measurement scale developed by Przybylski, Murayama, DeHaan, and Gladwell (2013) is widely applied in social media studies. This scale is based on three important components of Self-Determination Theory, namely autonomy, competence, and attachment. Word Cloud's analysis of the study published in the Web Of Science database found that the main focus of the FoMo research was related to social media addiction. A review of past studies shows FoMO acts as a predictor and mediator and has been conducted using a variety of data analysis designs and methods. The main focus of social media applications are Facebook and Instagram. In conclusion, FoMo needs to be study comprehensively in line with the increasing use of social media.

Keywords: *Self-Determination Theory, Fear of Missing Out, Social Media, Measurement Scale*

Pengenalan

Media sosial menjadi platform lambakan pelbagai bentuk maklumat sosial dalam dunia digital berasaskan Internet. Pengguna media sosial dijangka mencapai 3.96 billion pengguna pada tahun 2022 dan angka ini akan terus melonjak saban tahun (Statista, 2021). Secara purata pengguna menghabiskan masa selama 145 minit setiap hari untuk melayari media sosial. Pelbagai rangkaian sosial ini seperti Facebook, Instagram, Twitter dan Whatsapp menjadi semakin popular kerana segala maklumat berkaitan aktiviti dan kejadian dapat dikongsi dengan cepat. Penggunaan media sosial ini turut membentuk satu hubungan di luar dan dalam talian antara rakan dan keluarga. Pengguna menggunakan sepenuhnya media ini bagi memaparkan aktiviti seharian mereka, mengikuti status rakan dan berinteraksi secara maya dalam kumpulan yang mereka sertai (Ferguson, Gutberg, Schattke, Paulin & Jost, 2015). Topik perbincangan pula tidak terhad kepada konteks sosial sahaja, malahan turut meliputi soal kerja. Penggunaan media sosial yang berlaku pada setiap masa dan di mana sahaja ini turut mewujudkan satu konsep kehidupan yang baharu. Namun, penggunaan yang keterlaluan dan kebergantungan berlebihan media sosial mengundang kepada pelbagai masalah psikologi dan kesihatan (Fioravanti et al., 2021; Marciano, Camerini & Morese, 2021).

Dewasa ini, kebanyakan individu seolah-olah tidak boleh berpisah dengan dunia sosial di alam maya sehingga menyebabkan mereka merasa takut kehilangan dan tersisih daripada mengetahui setiap perkembangan yang dikongsi oleh orang lain. Keadaan ini mewujudkan fenomena Bimbang Ketinggalan (*Fear of Missing Out*) atau ringkasnya FoMO. Fenomena ini didefinisikan sebagai timbulnya kebimbangan dalam diri seseorang bahawa orang lain akan memperolehi lebih manfaat berbanding dirinya apabila mereka tidak terlibat secara aktif dalam sesuatu situasi khususnya bual sembang berkumpulan dalam media sosial (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). FoMO dicirikan oleh keinginan untuk terus kekal berhubung dan mengetahui mengenai aktiviti orang lain dalam media sosial. Fenomena ia bersesuaian dengan penawaran perkhidmatan media sosial iaitu teknologi unik bagi menjalin perhubungan sosial dan mewujudkan satu komuniti kehidupan yang besar (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007). Rangkaian sosial merentasi batasan geografi dan demografi ini turut menjadi

suatu rahmat besar kepada pengguna yang bimbang ketinggalan. Bagi memahami secara mendalam mengapa wujudnya perasaan bimbang ketinggalan, artikel ini akan membincangkan ulasan literatur mengenai konsep FoMO berasaskan Teori Penentuan Kendiri. Selain itu, artikel ini juga bertujuan meneroka fokus kajian FoMO dalam penggunaan media sosial.

Teori Penentuan Kendiri

Teori Penentuan Kendiri atau *Self-determination Theory* (SDT; Deci & Ryan, 1985) merupakan teori tahap makro berkaitan motivasi manusia. Pembentukan konsep utama teori ini adalah berkenaan motivasi manusia yang menganjurkan bahawa ‘semua individu mempunyai ciri semula jadi dan kecenderungan konstruktif untuk membina, menghurai serta menyatukan rasa diri’ (Ryan & Deci, 2000; Deci & Ryan, 2005). Berdasarkan kepada persepsi tentang kehidupan, SDT menekankan bahawa manusia akan secara berterusan mengejar matlamat, kekuasaan dan keterikatan yang menggalakkan perkembangan serta kesejahteraan struktur kognitif dan personaliti mereka. Bagi menjelaskan asas motivasi sebagai pendukung perkembangan sendiri, Deci dan Ryan (2000) menyatakan bahawa manusia mempunyai tiga keperluan intrinsik sebagai ciri semula jadi psikologi dalam membentuk perkembangan psikologi, integriti dan kesejahteraan. Pertama, keperluan autonomi iaitu berdasarkan andaian seseorang individu itu mempunyai keperluan autonomi universal yang mencerminkan kehendak untuk melaksanakan tingkah laku di luar keinginan diri sendiri. Kedua, keperluan kompeten yang merujuk kepada perasaan efikasi dan keyakinan yang menjelaskan bahawa manusia sentiasa berusaha mencabar tahap optimum mereka dalam usaha meningkatkan kemahiran dan keupayaan diri. Ketiga, keperluan keterikatan yang menjelaskan kepentingan perasaan saling berkait secara signifikan di antara satu sama lain dalam komuniti.

Selama beberapa dekad, kajian berkenaan SDT telah menunjukkan hubungan kuat di antara kepuasan keperluan intrinsik dengan pembangunan optimum individu, kesan positif dan kekuatan diri (antaranya Sheldon, Ryan & Reis, 1996; Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). Sebaliknya, penurunan atau kesan kemerosotan berlaku apabila wujud keadaan yang menghalang kepuasan (Ryan & Patrick, 2009). Variasi dalam kepuasan kehendak ini pula berkait dengan tahap kesejahteraan antara manusia (seperti perbezaan individu) dan perubahan tahap dalam diri manusia (seperti turun-naik perasaan setiap hari) (Deci & Vansteenkiste, 2003). Walaupun kajian menunjukkan manusia melakukan pelbagai aktiviti berbeza untuk memuaskan kehendak diri bergantung kepada usia, jantina dan budaya (Ryan & Deci, 2002), namun kajian oleh Milyavskaya, Mageau, Koestner, Fang dan Boiché (2009) menunjukkan kepuasan kepada keperluan autonomi, kompeten dan keterikatan meramalkan secara bebas kesejahteraan berdasarkan umur, jantina, konteks kehidupan dan budaya.

Oleh itu, berdasarkan prinsip kesejagatan dan kepentingan psikologi mengenai keperluan-keperluan ini, para sarjana telah meningkatkan fokus untuk mengkategorikan aspek persekitaran sebagai sokongan dan halangan dalam mengintegrasikan dan mengembangkan kefungsi manusia (Ryan & Deci, 2002). Kajian-kajian yang mengikut tradisi ini menganjurkan bahawa tanggapan individu mengenai kepuasan kehendak dalam konteks sosial (seperti kerja, belajar dan hubungan) menentukan tahap motivasi, perkembangan dan integriti (Darnier, 2009; Greguras & Diefendorff, 2009; La Guardia & Patrick, 2008). Hasilnya, kepuasan kepada keperluan asas ini tidak lagi tertumpu kepada fungsi kesejahteraan, tetapi berkait dengan konsep motivasi dan Teori Penentuan Kendiri.

Konsep Bimbang Ketinggalan (Fear of Missing Out – FoMO)

Teori Penentuan Kendiri (Deci & Ryan, 1985) menyediakan perspektif berguna dalam memperjelaskan mengenai FoMO secara empirikal. Merujuk kepada teori SDT yang telah dibincangkan sebelum ini, kawalan sendiri dan kesihatan psikologi bergantung kepada kepuasan dalam tiga keperluan psikologi iaitu autonomi, kompeten dan keterikatan. Kajian-kajian yang dijalankan berkaitan teori ini, antaranya dalam bidang sukan (Hagger & Chatzisarantis, 2007), pendidikan (Ryan & Deci, 2000), dan permainan video (Przybylski, Weinstein, Ryan & Rigby, 2009) menunjukkan kepuasan bagi memenuhi kehendak ini mempunyai kaitan kuat dengan kawalan sendiri yang proaktif. Menerusi lensa teori ini, fenomena FoMO boleh difahami sebagai kawalan sendiri secara tidak menentu yang terhasil dari situasi atau kepuasan keperluan psikologi yang berkurangan secara kronik.

Berdasarkan konsep ini, kepuasan keperluan pada tahap rendah mempunyai perkaitan dengan FoMO dan media sosial melalui dua cara. Pertama, hubungan mungkin berlaku secara langsung. Individu yang mempunyai kepuasan keperluan yang rendah mungkin tertarik untuk menggunakan media sosial kerana dianggap sebagai sumber untuk berhubungan dengan orang lain. Ia menjadi alat untuk membangunkan kompetensi sosial dan peluang untuk mengukuhkan ikatan sosial. Kedua, hubungan di antara keperluan asas dan media sosial mungkin juga berlaku secara tak langsung, iaitu dihubungkan oleh FoMO. Penelitian berkenaan keperluan psikologi yang kronik berkemungkinan membawa kepada situasi sensitif iaitu bimbang ketinggalan dimana kepuasan kehendak dihubungkan kepada penggunaan media sosial serta dihubungkan kepada FoMO pada masa yang sama. Dengan kata lain, bimbang ketinggalan menjadi pengantara yang menghubungkan keperluan psikologi yang kronik berkaitan kepenggunaan media sosial.

Beberapa kajian terdahulu telah meneliti hubungan di antara FoMO dengan media sosial (JWT, 2011, 2012). Kajian yang dijalankan ini mendefinisikan FoMO sebagai suatu perasaan sukar yang menekan diri secara mendalam mengenai bimbang ketinggalan tentang apa yang dilakukan dan diketahui oleh rakan-rakan, atau dalam satu situasi di mana orang lain mengetahui, sedangkan kita tidak mengetahui atau tertinggal maklumat mengenainya. Dalam skop FoMO, hampir tiga perempat daripada kelompok remaja dilaporkan pernah mengalami situasi bimbang ketinggalan (Przybylski et al., 2013). Kelompok remaja yang dikenal pasti ini mengalami perasaan sukar apabila merasa tergugat bimbang ketinggalan bagi hal-hal yang penting. Kajian tersebut turut menunjukkan pengguna lelaki lebih banyak menggunakan media sosial apabila mengalami FoMO berbanding perempuan. Dapatan kajian tersebut menunjukkan bahawa perasaan bimbang ketinggalan ini menjadi lumrah dalam kelompok masyarakat. Oleh itu, faktor FoMO perlu dikaji secara serius kerana ia telah menjadi satu konsep baharu yang perlu diteroka secara mendalam dalam bidang psikologi media.

Pembangunan Konstruk FoMO

Przybylski dan rakan-rakannya (2013) telah membangunkan konstruk FoMO melalui tiga kajian secara empirikal. Kajian pertama melibatkan penilaian secara individu mengenai FoMO. Kedua, melibatkan faktor demografi dan perbezaan individu yang dikaitkan dengan kepenggunaan media sosial. Ketiga, berkaitan dengan emosi dan tingkah laku pengguna.

Dalam kajian pertama, teori digunakan sebagai panduan bersama analisis ciri untuk mendapatkan maklumat yang terperinci dan maksimum daripada individu berkenaan FoMO. Berdasarkan penelitian terhadap penulisan terdahulu berkaitan FoMO, sebanyak 32 item yang

menggambarkan ketakutan, kerisauan dan kebimbangan yang dialami oleh individu berkaitan dengan peristiwa, pengalaman dan perbuahan yang berlaku dalam lingkaran sosial mereka. Hasil kajian mendapati hanya 25 item terbentuk sebagai satu faktor FoMO melalui analisis komponen utama berasaskan kaedah *Maximum Likelihood Estimation*. Penelitian lebih terperinci seterusnya dilakukan menggunakan *Item Response Theory* (IRT; De Ayala, 2009) berdasarkan pendekatan PARSCALE (Muraki & Bock, 1998). Hasil analisis ini menemui sepuluh item bergabung membentuk maklumat utama dalam jajaran konsep FoMO. Item-item ini mempunyai hubungan kukuh ($r=.95$, $\alpha=.87$, skewness=.27 dan kurtosis=-.48).

Dalam kajian kedua, kerangka motivasi SDT diaplikasikan untuk memahami perbezaan individu dalam mencapai kepuasan setiap komponen keperluan dan kesejahteraan berkaitan penggunaan media sosial. Dalam kajian ini kebimbangan ketinggalan diteroka dengan meneliti demografi, perbezaan individu dan kepenggunaan media sosial merentas populasi besar. Kajian ini melibatkan 150,000 penyertaan secara dalam talian dari seluruh Great Britain. Hasil kajian mendapati sepuluh item FoMO yang diuji memaparkan ketekalan dalaman dan kesimetrian taburan data yang baik ($\alpha=.90$, skewness=.110 dan kurtosis=-.105).

Dalam kajian ketiga, pengujian FoMO dijalankan terhadap pengalaman emosi menggunakan media sosial dan tingkah laku penggunaan sebenar media sosial. Aplikasi dalam konteks sebenar ini menguji peranan FoMO dalam kalangan 87 orang pelajar tahun pertama universiti. Berdasarkan andaian konsep FoMO iaitu pengguna yang mempunyai FoMO yang tinggi akan menunjukkan kesan positif dan negatif yang tinggi apabila menggunakan Facebook. Hasil kajian menunjukkan FoMO memaparkan ketekalan dalaman yang baik ($\alpha=.89$).

Berdasarkan proses pembangunan dan hasil pengujian konstruk ini, FoMO merupakan satu konstruk yang bersifat universal dan sesuai diaplikasikan dalam pelbagai konteks kajian media. Jadual 1 menunjukkan skala dan item pengukuran konstruk FoMO versi asal dalam Bahasa Inggeris dan diterjemah dalam Bahasa Melayu untuk disesuaikan kajian dalam persekitaran di Malaysia.

Sejak dibangunkan dengan teliti oleh Przybylski et al. (2013), skala pengukuran FoMO telah diaplikasikan dengan meluas dalam pelbagai bidang kajian psikologi bertepatan dengan bidang ilmu SDT (antaranya Shen, Zhang & Xin, 2021; Sheldon, Antony & Sykes, 2021; Liu & Ma, 2019). Selain itu ia turut diaplikasi dalam pelbagai bidang lain antaranya berkaitan ekonomi dan perniagaan (Zhang, Jimenez & Cicala, 2020; Sultan, 2021), pendidikan (Lemay, Doleck & Bazelais, 2019; Al-Furaih & Al-Awidi, 2021), kesihatan (Celik, Eru & Cop, 2019; Shoal, Tal & Tzischinsky, 2020), dan komunikasi media (antaranya Bloemen & De Coninck, 2020; Reer, Tang & Quandt, 2019). Hasil tinjauan dalam kajian-kajian ini menunjukkan bahawa FoMO berperanan penting dalam menjelaskan kebimbangan ketinggalan yang berlaku dalam pelbagai konteks kehidupan. Kebelakangan ini minat pengkaji terhadap pengaplikasian FoMO dalam kajian media sosial juga semakin meningkat (antaranya Shen, Zhang & Xin, 2021; Sheldon, Antony & Sykes, 2021; Sultan, 2021).

Jadual 1: Skala Pengukuran Bimbang Ketinggalan (*Fear of Missing Out - FoMO*)

Bil	Item
1.	Saya bimbang orang lain mendapat pengalaman yang lebih berharga dari saya <i>I fear others have more rewarding experiences than me</i>
2.	Saya bimbang kawan-kawan mendapat pengalaman yang lebih berharga dari saya <i>I fear my friends have more rewarding experiences than me</i>
3.	Saya berasa risau apabila mengetahui kawan-kawan sedang berseronok tanpa saya <i>I get worried when I find out my friends are having fun without me</i>
4.	Saya berasa cemas apabila saya tidak tahu apa yang kawan-kawan sedang lakukan <i>I get anxious when I don't know what my friends are up to</i>
5.	Penting untuk saya memahami lawak jenaka rakan-rakan saya <i>It is important that I understand my friends "in jokes"</i>
6.	Kadang-kadang, saya tertanya-tanya adakah saya menghabiskan terlalu banyak masa untuk mengikuti apa yang sedang berlaku <i>Sometimes, I wonder if I spend too much time keeping up with what is going on</i>
7.	Saya risau apabila terlepas peluang untuk berjumpa dengan kawan-kawan <i>It bothers me when I miss an opportunity to meet up with friends</i>
8.	Saya rasa penting untuk berkongsi keseronokan saya di alam maya (contoh: kemaskini status) <i>When I have a good time it is important for me to share the details online (e.g. updating status)</i>
9.	Saya rasa terganggu jika tidak dapat bersama dalam pertemuan yang telah dirancang <i>When I miss out on a planned get-together it bothers me</i>
10.	Semasa saya sedang bercuti, saya terus memantau apa yang kawan-kawan saya sedang lakukan <i>When I go on vacation, I continue to keep tabs on what my friends are doing</i>

Sumber: *Fear of Missing Out Scale* (Przybylski, et al., 2013)

Kajian Berkaitan FomO Dalam Penggunaan Media Sosial

Penelitian terhadap topik kajian berkaitan FoMO dalam penggunaan media sosial dalam kajian ini dilaksanakan dengan menggunakan *Word Cloud*. Carian dalam pangkalan data Web of Science yang memetik kajian pembangunan skala FoMO oleh Przybylski et al. (2013) dan berkaitan media sosial telah menjana 234 artikel kajian. Kajian yang diterbitkan dalam pelbagai jurnal telah mula mendapat perhatian pengkaji sejak tahun 2014. *Word Cloud* ini dijana dalam aplikasi percuma Wordclouds.com bagi menggambarkan secara visual metadata kata kunci dalam bentuk teks. Melalui kaedah ini, perkataan yang mempunyai frekuensi terbanyak mempunyai saiz yang lebih besar berbanding perkataan yang lain.

Rajah 1 menunjukkan topik kajian utama yang sering mendapat perhatian pengkaji ialah perkaitan FoMO dengan ketagihan media sosial.

Di samping kajian berbentuk keratan rentas, kajian secara eksperimen juga mula menarik perhatian pengkaji. Brown dan Kuss (2020) telah menjalankan eksperimen bagi membandingkan kesan faktor psikososial berkaitan FoMO, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial sebelum dan selepas tujuh hari bebas tanpa media sosial. Hasil kajian menunjukkan peserta kajian (N=61) mengalami peningkatan yang signifikan dalam kesejahteraan mental dan hubungan sosial, dan penurunan yang signifikan dalam FoMO dan penggunaan telefon pintar. Kajian ini selari dengan perkembangan kajian berkaitan detoks digital (Syvertsen & Enli, 2020). Kajian eksperimen juga dijalankan bagi mengukuhkan dapatan kajian secara keratan rentas dalam fasa pertama terhadap 188 peserta menggunakan Mturk di Amerika Syarikat (Dogan, 2019). Dapatan kajian tersebut menunjukkan pengaruh FoMO yang konsisten dengan sendiri yang positif. Manakala eksperimen yang dijalankan oleh Milyavskaya, Saffran, Hope dan Koestner (2018) pula mengesahkan konsep FoMO dalam kalangan pelajar Universiti. Kaedah eksperimen ini dijalankan dalam fasa kedua kajian bagi mengukuhkan dapatan kajian pertama yang menunjukkan pengaruh negatif FoMO terhadap kehidupan harian pelajar sepanjang semester pengajian, meliputi keadaan keletihan, tekanan, gejala fizikal, dan pengurangan waktu tidur.

Penelitian terhadap aplikasi khusus media sosial yang menarik perhatian pengkaji pula menunjukkan fokus kajian kepada Facebook (antaranya Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018; Uram & Skalski, 2021) dan Instagram (antaranya Moore & Craciun, 2021; Salim, Rahardjo, Tanaya & Qurani, 2017). Kajian berkaitan Facebook oleh Tomczyk dan Selmanagic-Lizde (2018) memfokuskan kepada kesan FoMO kepada masalah penggunaan Internet yang diukur berdasarkan skala FoMO., Skala Intensiti Media Sosial, dan Skala Ketagihan Facebook Bergen (Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012). Seramai 717 pelajar terlibat dalam kajian ini dan mendapati kira-kira 20% remaja dalam lingkungan umur 13 tahun mempunyai gejala FoMO, sementara 30% pula mempunyai gejala ketagihan Internet. Dapatan menunjukkan aktiviti riadah dapat mengurangkan kesan FoMO dan kesan ini tidak berbeza antara jantina. Manakala kajian terkini Uram dan Skalski (2021) pula dijalankan kepada kumpulan yang lebih dewasa melibatkan 309 orang pengguna Facebook berumur 18 hingga 70 tahun. Objektif kajian tersebut adalah untuk mengenal pasti hubungan antara kepuasan hidup, harga diri, kesunyian dan FoMO. Analisis kajian menggunakan pemodelan persamaan struktur mendapati gabungan FoMO dan masalah berkaitan kesihatan mental mempengaruhi ketagihan Facebook.

Peningkatan populariti Instagram pula menarik perhatian Moore & Craciun (2021) bagi mengenal pasti pengaruh FoMO dan Trait Personaliti Big Five terhadap pandangan, penggunaan, dan kecenderungan ketagihan Instagram. Peserta kajian telah mengambil ujian personaliti secara dalam talian dan kemudian berkawan dengan seorang pengkaji di Instagram bagi memberikan data aktiviti Instagram yang sebenar (contohnya jumlah catatan Instagram, dan jumlah respon). Analisis regresi hierarki menunjukkan FoMO juga memberi kesan yang positif terhadap sikap terhadap Instagram jumlah profil Instagram yang mereka ikuti, dan kecenderungan ketagihan media sosial. Manakala kajian Salim, Rahardjo, Tanaya & Qurani (2017) pula mengkaji kesan penghargaan sendiri dalam persahabatan dan FoMO terhadap pemaparan diri di Instagram. kajian ini dijalankan secara tinjauan yang melibatkan 326 pengguna Instagram di Indonesia. Analisis pemodelan persamaan struktur menunjukkan FoMO merupakan satu-satunya pemboleh ubah yang memberi kesan terhadap pemaparan sendiri, manakala persahabatan dan penghargaan sendiri pula mempengaruhi FoMO.

Kesimpulan

Konstruk FoMO yang dibina berasaskan Teori Penetapan Kendiri (SDT) merupakan skala pengukuran sepuluh item yang mempunyai keunidimensional, keuniversalan dan kebolehpercayaan yang baik. Proses pembangunan menyeluruh berasaskan teori SDT, pengalaman individu dan populasi besar yang dijalin berasaskan pengkonseptualan dan pengujian empirikal telah menghasilkan suatu konstruk yang kukuh. Skala ini juga telah diaplikasi secara meluas dengan menggunakan pelbagai reka bentuk kajian dan kaedah penganalisisan data. Walau bagaimanapun, proses pengadaptasian skala ini ke persekitaran berbeza merupakan satu cabaran khususnya dalam mengekalkan konsep setiap komponen dan item pengukurannya. Kesimpulannya, FoMO dapat mencerap kebimbangan ketinggalan yang sering dihadapi oleh pengguna media sosial.

Walaupun bagaimanapun, perbincangan ulasan literatur dalam kajian ini terhadap kepada perbincangan secara naratif berdasarkan carian di pangkalan data Web Of Science. Kajian tinjauan lanjutan secara sistematik dan penggunaan pendekatan kajian bibliometrik wajar dijalankan dengan mengambil kira pelbagai pangkalan data yang lain. Kajian lanjutan juga wajar dijalankan dengan mengaplikasi reka bentuk kajian jangka panjang berlandaskan integrasi Teori Penentuan Kendiri dan Teori Psikologi Media. Kajian jangka panjang ini dapat memberikan gambaran yang lebih tepat kerana mengurangkan varians dalam kajian keratan rentas (Du, JKerkhof & van Koningsbruggen, 2021). Selain itu, fokus kajian perlu diperkembangkan kepada pelbagai media sosial yang lain yang setiap satunya mempunyai ciri-ciri unik dan sedang meningkat popular antaranya Whatsapp, SnapChat dan Twitter (Statista, 2021).

Rujukan

- Al-Furaih, S. A., & Al-Awidi, H. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26(2), 2355-2373.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media+ Society*, 6(4), 2056305120965517.
- 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), 4566.
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive behaviors*, 85, 83-87.
- Çelik, I. K., Eru, O., & Cop, R. (2019). The effects of consumers' FoMo tendencies on impulse buying and the effects of impulse buying on post-purchase regret: An investigation on retail stores. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 10(3), 124-138.
- Darner, R. (2009). Self-determination theory as a guide to fostering environmental motivation. *The journal of environmental education*, 40(2), 39-49.
- De Ayala, R. J. (2009). *The theory and practice of item response theory*. New York: Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum .

- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 50*(4), 524-538.
- Du, J., Kerkhof, P., & van Koningsbruggen, G. M. (2021). The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PloS one, 16*(8), e0255648.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*, 1143–1168.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors, 106*, 106364.
- Ferguson, R., Gutberg, J., Schattke, K., Paulin, M., & Jost, N. (2015). Self-determination theory, social media and charitable causes: An in-depth analysis of autonomous motivation. *European journal of social psychology, 45*(3), 298-307.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of Missing Out and Social networking sites use and abuse: A Meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 106*839.
- Greguras, G. J., & Diefendorff, J. M. (2009). Different fits satisfy different needs: Linking person-environment fit to employee commitment and performance using self-determination theory. *Journal of applied psychology, 94*(2), 465.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport . *Champaign, IL: Human Kinetics* .
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 201.
- Lemay, D. J., Doleck, T., & Bazalais, P. (2019). Self-determination, loneliness, fear of missing out, and academic performance. *Knowledge Management & E-Learning: An International Journal, 11*(4), 485-496.
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment orientations and social networking site addiction: the mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in psychology, 10*, 2629.
- Marciano, L., Camerini, A. L., & Morese, R. (2021). The Developing Brain in the Digital Era: A Scoping Review of Structural and Functional Correlates of Screen Time in Adolescence. *Frontiers in psychology, 3761*.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion, 42*(5), 725-737.
- Moore, K., & Craciun, G. (2021). Fear of missing out and personality as predictors of social networking sites usage: The Instagram case. *Psychological reports, 124*(4), 1761-1787.
- Muraki, E., & Bock, R. D. (1998). PARSCALE (version 3.5): Parameter scaling of rating data. Chicago, IL: Scientific Software, Inc.
- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook addiction”: The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(4), 240-247.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior, 29*(4), 1841-1848.

- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior, 12*, 485–492.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society, 21*(7), 1486-1505.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78.
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology, 6*(2), 107-124.
- Salim, F., Rahardjo, W., Tanaya, T., & Qurani, R. (2017). Are Self-Presentation Influenced by Friendship-Contingent Self-Esteem and Fear Of Missing Out?. *Makara Human Behavior Studies in Asia, 21*(2), 70-82.
- Sarmiento, I. G., Olson, C., Yeo, G., Chen, Y. A., Toma, C. L., Brown, B. B., ... & Mares, M. L. (2020). How does social media use relate to adolescents' internalizing symptoms? Conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review, 5*(4), 381-404.
- Sheldon, P., Antony, M. G., & Sykes, B. (2021). Predictors of problematic social media use: personality and life-position indicators. *Psychological Reports, 124*(3), 1110-1133.
- Shen, Y., Zhang, S., & Xin, T. (2020). Extrinsic academic motivation and social media fatigue: Fear of missing out and problematic social media use as mediators. *Current Psychology, 1-7*.
- Shoval, D., Tal, N., & Tzischinsky, O. (2020). Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among healthy students: A pilot study. *Sleep health, 6*(4), 495-497.
- Statista (2021). Most popular social networks worldwide as of July 2021, ranked by number of active users. Dimuat turun daripada <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Sultan, A. J. (2021). User engagement and self-disclosure on Snapchat and Instagram: the mediating effects of social media addiction and fear of missing out. *Journal of Economic and Administrative Sciences*.
- Syvetsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence, 26*(5-6), 1269-1283.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior, 93*, 164-175.
- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review, 88*, 541-549.
- Uram, P., & Skalski, S. (2020). Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users. *Psychological Reports, 0033294120980970*.
- Wegmann, E., Brandtner, A., & Brand, M. (2021). Perceived strain due to COVID-19-related restrictions mediates the effect of social needs and fear of missing out on the risk of a problematic use of social networks. *Frontiers in Psychiatry, 12*.
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing, 37*(11), 1619-1634.