

## Hubungan *Husnuzhhan* Dengan *Fear of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Masa Pandemi Covid-19 di Pekanbaru

Yonina Vivaldie, Liliza Agustin

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
email: yoninavivaldie99@gmail.com

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima: 02 Maret 2022  
Direvisi: 19 oktober 2022  
Disetujui: 04 November 2022

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.16568>

Pandemi covid-19 menyebabkan peningkatan penggunaan media sosial pada remaja, terkhusus remaja Pekanbaru. Penggunaan media sosial berlebihan dapat mendorong munculnya *fear of missing out*. Kondisi saat ini harusnya cenderung mendorong terjadinya *fear of missing out*, namun data menunjukkan hal yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *husnuzhhan* dengan *fear of missing out* pada remaja di masa pandemi covid-19 di Pekanbaru. Populasi penelitian adalah remaja berumur 15 hingga 19 tahun, domisili Pekanbaru, pengguna media sosial, beragama Islam. Sampel berjumlah 270 remaja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala *husnuzhhan* dari Rusydi (2012) dan skala *fear of missing out* dari Abel, Buff dan Burr (2016). Metode analisis menggunakan korelasi *pearson* dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) antara *husnuzhhan* dan *fear of missing out* sebesar  $-0,218$  ( $p = 0,000$ ). Penelitian ini memiliki nilai probabilitas ( $p$ ) yaitu  $0,000$  lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,000 \leq 0,05$ ). Nilai *Measures of Association* nilai  $R$  squared ( $r^2$ ) =  $0,047$  artinya menunjukkan bahwa *husnuzhhan* mempengaruhi *fear of missing out* sebesar  $4,7\%$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa *husnuzhhan* memiliki hubungan negatif dengan *fear of missing out*.

**Kata kunci:** *Husnuzhhan*, *Fear of Missing Out*, Remaja dan Pandemi Covid-19

## The Relationship Between *Husnuzhhan* and *Fear of Missing Out* In Youth Social Media Users During The Covid-19 Pandemic In Pekanbaru

### Abstract

The COVID-19 pandemic has led to an increase in the use of social media among teenagers, especially Pekanbaru teenagers. Excessive use of social media can encourage fear of missing out. The Current conditions should tend to encourage fear of missing out, but data show different things. This study aims to determine the relationship between *husnuzhhan* and fear of missing out in teenagers during the COVID-19 pandemic in Pekanbaru city. The research population is adofeelents aged 15 to 19 years, domiciled in Pekanbaru, social media users, Muslims. The sample amounted to 270 teenagers using the purposive sampling technique. The research data collection used the *Husnuzhhan* scale from Rusydi (2012) and the fear of missing out the scale from Abel, Buff, and Burr (2016). The analysis method uses Pearson correlation with the correlation coefficient ( $r$ ) between *husnuzhhan* and fear of missing out of  $-0.218$  ( $p = 0.000$ ). This study has a probability value ( $p$ ) which is  $0.000$  less than  $0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). The *Measures of Association* value  $R$  squared ( $r^2$ ) =  $0.047$  means that it shows that *husnuzhhan* affects the fear of missing out by  $4.7\%$ . The results showed that *husnuzhhan* had a negative relationship with the fear of losing.

**Keywords:** *Husnuzhhan*, *Fear of Missing Out*, Teenagers, Pandemic Covid-19

### Pendahuluan

Seluruh belahan negeri menghadapi pandemi COVID-19, termasuk Indonesia. Pemerintah melakukan pencegahan penyebaran COVID-19 dengan menerapkan berbagai upaya, salah satunya menerapkan

kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Situasi dan keadaan saat ini memberikan dampak atas beragam aktivitas kehidupan manusia. Terutama terjadi kenaikan penggunaan akses internet disegala

kalangan masyarakat. Survei lokal dr. Kristiana Siste beserta tim yang menemukan penggunaan internet yang meningkat, mengakibatkan kecanduan internet di Indonesia meningkat disaat pandemi COVID-19, hasil penelitian menemukan di 33 provinsi Indonesia kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3 persen dengan rata-rata durasi menggunakan internet selama 11,6 jam per hari (Tirto.id).

Peningkatan penggunaan internet pada remajadimasapandemijugaterjadidikalangan remaja Pekanbaru. Penelitian Wahyuningsih & Putra (2020) menemukan sebanyak 300 remaja Pekanbaru menghabiskan waktu untuk berselancar di instagram sebanyak 2 – 3 jam bahkan 4 jam dalam sehari. Selain itu penelitian Hakim, Amelia, & Monika (2021) menemukan bahwa siswa SMK Telkom Pekanbaru mengaku menggunakan internet lebih sering pada saat pandemi covid-19 dari biasanya dengan rata-rata menggunakan internet 8-10 jam sehari. Dan menggunakan internet untuk mengakses sosial media *facebook*, *instagram*, dan Tik Tok. Artinya penggunaan internet pada kalangan remaja tidak hanya bertujuan untuk mengakses media pembelajaran, informasi terkait tugas-tugas sekolah, ataupun melaksanakan proses pembelajaran *daring*. Namun juga remaja menggunakan internet untuk hal lain. Hal ini sejalan dengan Sherlyanita & Rakhmawati (2016) mayoritas remaja menggunakan internet untuk mengakses media sosial, hal ini yang paling sering dilakukan remaja.

Kondisi pandemi covid-19 saat ini juga menyebabkan remaja memiliki waktu libur yang panjang sehingga menyebabkan remaja merasa jenuh bahkan banyak remaja yang merasa tertekan, tidak dapat mengontrol diri, sedih marah, berdiam diri dan lain sebagainya (Ananda & Apsari, 2020). Situasi inilah yang mengakibatkan remaja lebih cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan. Anyira (2020) menemukan bahwa pada saat *lockdown* kegiatan yang paling sering remaja lakukan yaitu bermain media sosial ketimbang membaca buku untuk belajar. Menurut Endah, Dimas, & Akmal

(2017) permasalahan yang paling besar dalam penggunaan media sosial secara berlebihan adalah remaja menggunakan waktu mereka untuk berselancar dimedia sosial sehingga mereka tidak menyadari ketika memberikan informasi terkait privasi mereka secara berlebihan. Hal ini menyebabkan munculnya *fear of missing out* atau yang disingkat pada penelitian ini menjadi FoMo.

Menurut Abel, Buff dan Burr (2016) FoMo yaitu perasaan tidak nyaman atau perasaan kehilangan akibat individu mengetahui kegiatan yang dilakukan oleh individu lain, dan merasa kegiatan tersebut lebih menyenangkan, serta lebih berharga dari kegiatannya. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan remaja tidak dapat menyaring informasi mengenai dirinya maupun orang lain baik secara privasi maupun publik yang akan berdampak negatif salah satunya dapat memicu munculnya FoMo. Hal ini didukung dengan penelitian Abel, Buff dan Burr (2016) seseorang yang memiliki FoMo dengan tingkat tinggi lebih cenderung terdorong untuk mengakses media sosial diberbagai situasi. Przybylski dkk. (2013) menyatakan seseorang yang memiliki FoMo mengakses media sosial dengan berlebihan atau melampaui batas. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi pandemi covid-19 mendorong penggunaan media sosial berlebihan yang mengakibatkan munculnya efek negatif salah satunya yaitu FoMo.

Penelitian Syabani (2019) subjek berusia 12-21 tahun yang berjumlah 210 ditemukan bahwa sebesar 65,7% remaja pengguna media sosial mengalami FoMo dengan tingkat sedang dan 17,6 % remaja mengalami FoMo dengan tingkat tinggi. Penelitian Siddik dkk. (2020) menemukan bahwa 51,3% dari jumlah subjek yaitu 349 remaja memiliki *fear of missing out* tingkat sedang. Penelitian Utami & Aviani (2021) menemukan hasil penelitian dengan subjek sebanyak 446 orang berusia 15-23 tahun sebanyak 84,08% dari jumlah subjek memiliki FoMo tingkat sedang. Oleh karenanya dari beberapa penelitian tersebut dapat

diartikan remaja cukup merasa cemas ketika mengetahui kehidupan seseorang lebih baik dari dirinya, dan rasa cemas ini didapatkan dari pembaharuan status seseorang di media sosial.

Peneliti melaksanakan survey melalui *google form* dengan link kuesioner berikut ini: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQcJivtqAFthmY0bRmxCNCdCH2JOuxQrEctetYF4SblT\\_Tkg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQcJivtqAFthmY0bRmxCNCdCH2JOuxQrEctetYF4SblT_Tkg/viewform) pada tanggal 09 Desember 2020 hingga 17 Desember 2020. Survei dilakukan pada 46 remaja umur 12-21 tahun dan berdomisili di Pekanbaru dan sekitarnya. Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa 91,3% remaja Pekanbaru dan sekitarnya merupakan pengguna aktif media sosial. Selain itu, menunjukkan diantara data-data yang didapat adalah : remaja merasa diri sendiri buruk 34,8 %, merasa banyak hal yang tidak disukai dari dirinya sendiri 37 %, remaja mengambil nilai-nilai baik dari dalam dirinya 91,3%, dan tidak merasa gelisah ketika dikatakan tidak gaul karena ketinggalan berita di media sosial 63 %. Dengan data tersebut menunjukkan fenomena bahwa remaja di Pekanbaru dan sekitarnya selama masa pandemi ini kurang menunjukkan gejala FoMo. Berdasarkan hal itu, bertolak belakang dengan beberapa jurnal penelitian yang telah dipaparkan, sehingga peneliti tertarik untuk mengangkatnya menjadi sebuah penelitian.

Gupta dan Sharma (2021) FoMo menyebabkan seseorang memiliki persepsi yang terdistorsi atau menyimpang mengenai kehidupan orang lain yang tidak sebenarnya pada media sosial. Dengan menyoroti kegiatan orang lain di media sosial menyebabkan individu merasa kehidupannya tidak cukup baik dibandingkan dengan kehidupan orang lain. FoMo menyebabkan seseorang berpikir dan merasa tidak mampu atau tidak berdaya ketika melihat media sosial (JWT, Intelligence, 2012). Persepsi atau pemikiran adalah aspek kognitif individu yang berkaitan dengan pola pikir seseorang. FoMo membuat individu merasa kehilangan akibat menganggap kehidupan orang lain yang ada pada media sosial lebih baik dari kehidupannya. Sehingga ketika individu

dengan FoMo dapat mengubah pola pikir atau cara pandang individu terhadap sesuatu di media sosial dengan baik maka individu akan dapat mengendalikan atau menurunkan gejala FoMo yang dirasakan. Akbar dkk. (2018) menyatakan bahwa mengubah pola pikir mengenai kehidupan orang lain di media sosial dapat menangani masalah FoMo.

Tindakan dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh alam pikiran diri sendiri, sehingga individu memiliki kebebasan untuk memilah reaksi seperti apa dan bagaimana yang akan dimunculkan. Individu yang ingin hidupnya bahagia dan senang, tentunya memiliki pola pikir yang baik dan positif (Rusydi, 2012). Ketika seseorang mempunyai pemikiran yang positif hendaknya lebih mampu melindungi pikirannya sebab individu tersebut mampu memilih reaksi positif meski posisi individu tersebut berada didalam situasi ataupun lingkungan yang kurang baik. Pemikiran positif akan mendorong individu menjadi lebih optimis menghadapi kehidupan serta mempermudah seseorang untuk beraktivitas, berinteraksi dan berhubungan dengan lebih baik. Dengan berpikir positif individu dapat memahami perbedaan-perbedaan dalam hidup, merasa damai, percaya dan optimis akan hal yang terjadi kedepannya dan dengan rela menerima hal tersebut (Rusydi, 2012). Artinya ketika individu dapat berpikir positif maka akan dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik dan disenangi oleh banyak orang.

Berpikir positif adalah aspek kognitif dalam diri individu, dimana dalam konsep islam dekat dengan istilah *husnuzzhan*. *Husnuzzhan* merupakan kata dalam literatur islam, berdasarkan kajian literatur yang dilakukan oleh Rusydi mengenai *husnuzzhan* yang telah dijelaskan dalam ajaran agama Islam. Rusydi (2012) menemukan bahwa dalam perspektif psikologi islam *husnuzzhan* ialah tingkah laku hati serta kebaikan akhlak yang selalu menjadikan manusia terdorong untuk berbuat baik kepada Allah dan orang lain. Dalam hal ini berpikir positif disebut dengan *husnuzzhan* didalam konsep islam (Sarmadi, 2018).

*Husnuzzhan* merupakan suatu konstruk psikologi yang didasarkan pada kajian Islam yang dimaknakan sebagai suatu perilaku berprasangka baik. *Husnuzzhan* tidak hanya terkait pada hubungan interpersonal (pada sesama) dan intrapersonal (dalam diri) namun juga melibatkan hubungan transedental (dengan Tuhan). Dapat diartikan perbedaan dalam konsep berpikir positif pada psikologi modern dan dalam pandangan islam ialah konsep *husnuzzhan* tidak dapat dipisahkan dari keyakinan manusia beragama terhadap eksistensi Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang (Gusniarti, Wibisono & Nurtjahjo, 2017). Sejalan dengan Rusydi (2012) menyatakan bahwa pada konsep berpikir positif dalam teori barat berbeda dengan konsep *husnuzzhan*. Pada teori barat berpikir positif berorientasi pada diri sendiri, lain dengan *husnuzzhan* konsep ini didasarkan pada ajaran agama serta melibatkan hubungan secara vertikal yaitu Tuhan dan hubungan horizontal yaitu kepada sesama manusia.

Akbar, dkk. (2018) menyatakan individu dapat menangani FoMo dengan mengubah pola pikir, menyadari kehidupan tidak hanya memiliki satu ukuran seperti kehidupan seseorang dimedia sosial yang tampak lebih baik. Artinya dapat diasumsikan dengan cara remaja mengubah atau menerapkan *husnuzzhan* akan membuat remaja dapat terhindar dari FoMo karena dengan *husnuzzhan* remaja akan mengevaluasi dan memandang dirinya atau kegiatan orang lain di media sosial secara positif. Untuk itu peneliti juga melakukan survey yang sama dengan sebelumnya disebar melalui *google form* dengan link sebagai berikut [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQcJivtqAFthmY0bRmxCNCdCH2JOuxQrEctetYF4SbIT\\_Tkg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQcJivtqAFthmY0bRmxCNCdCH2JOuxQrEctetYF4SbIT_Tkg/viewform) pada tanggal 09 Desember 2020 hingga 17 Desember 2020. Sebesar 76,56% menunjukkan remaja selalu berpegang dan menyerahkan kehidupannya kepada Allah (tawakkal) dan rela atas apa yang terjadi, merasakan rahmat Allah, merasakan kemaafan Allah, menghindari perbuatan iri pada sesama.

Bila dilihat dari gejala-gejala tersebut tampak mengarah pada perilaku *husnuzzhan*. *Husnuzzhan* bebas dari benci, prasangka buruk serta emosi negatif lainnya sehingga memunculkan tindakan positif dan membuat individu terbebas dari emosi negatif. Selain itu *husnuzzhan* dapat mencegah atau mengurangi rasa iri dan benci atas apa yang dimiliki serta nikmat yang diterima oleh individu lain. Hal ini sesuai dengan penjelasan Rusydi (2012) sebagai sesama ciptaan Allah yang diberikan kemampuan untuk berpikir, *husnuzzhan* pada sesama manusia didasarkan pada terhindarnya seseorang dari perilaku *tajassus* (mencari-cari keburukan orang lain untuk diberitahu kepada orang lain) dan *tahassus* (mencari-cari keburukan orang lain hanya untuk informasi pribadi) dan terhindar dari perilaku benci dan iri (*hasad*). Oleh karena itu dengan adanya *husnuzzhan* dapat maka ia akan terhindar dari FoMo yang diakibatkan oleh pandangan bahwa individu lain memiliki kegiatan atau kehidupan yang lebih baik dari dirinya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Abel dkk. (2016) perasaan cemas akibat memandang bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari dirinya menyebabkan individu dengan FoMo memiliki keinginan untuk memiliki sesuatu ataupun kegiatan lebih baik daripada yang dimiliki individu lain.

Dengan demikian, berdasarkan fenomena remaja di Pekanbaru di masa pandemi COVID-19 tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan melihat apakah terdapat hubungan antara *husnuzzhan* dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna media sosial dimasa pandemi covid-19 di Pekanbaru

## Metode

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 15-19 tahun, Islam, domisili Pekanbaru, memiliki durasi penggunaan media sosial  $\leq 6$  jam/perhari atau  $\geq 6$  jam/perhari, Pengguna media sosial instagram, facebook, twitter, tiktok, dan

lainnya. Berdasarkan kriteria tersebut populasi pada penelitian ini jumlahnya tidak diketahui, sehingga dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan tabel penentuan sampel yang dikembangkan oleh *Isaac dan Michael* dengan tingkat kesalahan 10% (Sugiyono, 2013). Maka didapatkan sampel sebanyak 270 remaja di Kota Pekanbaru yang memenuhi kriteria atau karakteristik yang telah ditentukan dan diperoleh gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdiri dari 117 orang, dan perempuan terdiri dari 153 orang, berdasarkan umur rata-rata subjek penelitian berada pada rentang umur 19 tahun sebanyak 64 orang. Berdasarkan aktif atau jarang aktif dalam menggunakan media sosial rata-rata subjek aktif dalam menggunakan media sosial sebanyak 240 orang dan 30 orang jarang aktif. Dan berdasarkan durasi menggunakan media sosial rata-rata remaja Pekanbaru memiliki durasi  $\geq 6$  jam/perhari sebanyak 160 orang.

### Pengukuran

Skala *husnuzzhan* dalam penelitian ini disusun oleh peneliti yang dimodifikasi dari Rusydi (2012) dalam penelitiannya. Peneliti memodifikasi redaksi pernyataannya disesuaikan dengan karakteristik remaja. Jumlah aitem dari skala ini adalah 24 aitem dari dua aspek dan masing-masing aspek terdiri dari 3 indikator. Skala ini terdiri dari dua kelompok pernyataan yaitu *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung) dengan 5 alternatif pilihan jawaban dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Salah satu contoh aitem pada skala *husnuzzhan* yaitu “saya merasa permasalahan yang saya hadapi terlalu berat”.

Skala *fear of missing out* dalam penelitian ini adalah skala adaptasi dan modifikasi dari skala yang disusun oleh Abel, Buff dan Burr (2016). Peneliti memodifikasi redaksi pernyataan yang disesuaikan untuk mengukur *fear of missing out* pada remaja disaat pandemi COVID-19. Jumlah aitem dari skala yang peneliti gunakan adalah 10

aitem dari 3 aspek dengan dua kelompok pernyataan yaitu *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) dengan alternatif jawaban menggunakan metode skala *likert* dengan memberikan 8 (delapan) titik alternatif jawaban yaitu dari tidak pernah hingga sering. Salah satu contoh aitem pada skala *fear of missing out* sebagai berikut: “Asumsikan saat kondisi pandemi covid-19 anda tidak dapat memeriksa media sosial saat anda menginginkannya, seberapa sering anda merasa takut?”. Responden memiliki alternative jawaban delapan titik dari tidak pernah hingga sering.

Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan koefisien *reliabilitas alpha*. Data untuk menghitung koefisien *reliabilitas alpha* diperoleh dengan satu kali penyajian skala kepada sekelompok responden (Azwar, 2019). Analisis ini akan dilakukan dengan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 25.00 For Windows*. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS dengan *reliability analysis*) diketahui reliabilitas skala *husnuzzhan* dan skala *fear of missing out*. Hasil perhitungan reliabilitas skala *husnuzzhan* dihasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,88, sedangkan koefisien reliabilitas *fear of missing out* sebesar 0.87. Dengan demikian skala *husnuzzhan* dan skala *fear of missing out* dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

### Analisis Data

Analisis statistik untuk mengkaji hipotesis diatas adalah dengan menggunakan teknik korelasi pearson untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *husnuzzhan* dan *fear of missing out*. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan *Statistical Package for Science (SPSS) 25 for windows*.

### Hasil

#### Uji asumsi

Uji asumsi bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memenuhi syarat untuk diuji dengan analisis korelasi.

Dalam penelitian ini uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak.

Berdasarkan hasil uji normalitas melalui SPSS versi 25.0 for windows diperoleh rasio *skewness* dan rasio *kurtosis* sebagai berikut.

**Tabel 1 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>Skewness</i> <i>Std. Error</i>	Rasio	<i>Kurtosis</i> <i>Std. error</i>	Rasio	Ket
<i>Husnuzzhan</i>	-0,261 0,148	-1,76	-0,351 0,295	-1,18	Normal
<i>Fear Of Missing Out</i>	0,281 0.148	1,89	-0,557 0,295	-1,88	Normal

Berdasarkan Tabel 1 uji normalitas hasil analisis menunjukkan bahwa sebaran data bahwa kedua variabel berdistribusi secara normal. Selanjutnya berdasarkan uji linearitas antara variabel *husnuzzhan* dan *fear of missing out* melalui SPSS versi 25.0 menghasilkan nilai *linearity* sebesar nilai  $F = 13.604$  dan  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ) yang artinya antar variabel memiliki hubungan yang linear. Sedangkan pada signifikansi *Deviation From Linearity* nilainya adalah  $0,283$  ( $p > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa *husnuzzhan* dan *fear of missing out* memiliki hubungan yang linear.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi pearson ini dianalisa melalui SPSS versi 25.0. Pengujian hipotesis untuk melihat signifikansi hubungan *husnuzzhan* dan *fear of missing out*. Berdasarkan uji korelasi hasil koefisien korelasi ( $r$ ) antara *husnuzzhan* dan *fear of missing out* sebesar  $-0,218$  ( $p = 0,000$ ). Penelitian ini memiliki nilai probabilitas ( $p$ ) yaitu  $0,000$  lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,000 \leq 0,05$ ) maka dari itu hipotesis diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang negatif antara *husnuzzhan* dan *fear of missing out* pada remaja di Pekanbaru, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *husnuzzhan* yang dimiliki remaja maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang dirasakan oleh remaja tersebut. Dan begitu juga sebaliknya

semakin rendah *husnuzzhan* yang dimiliki remaja maka semakin tinggi *fear of missing out* yang dirasakan oleh remaja tersebut. Kemudian sumbangan efektif pada penelitian ini yang didapatkan dari analisis *Measures Of Association* nilai  $R \text{ squared } (r^2) = 0,047$  artinya menunjukkan bahwa *husnuzzhan* mempengaruhi *fear of missing out* sebesar  $4,7\%$ . Sementara  $95,3\%$  dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kepuasan hidup, kontrol diri dan lain-lainnya.

Berdasarkan kategorisasi pada *husnuzzhan* memperoleh hasil bahwa dari total subjek 270, pada umumnya subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 145 ( $53,7\%$ ), dan 79 orang ( $29,3\%$ ) berada pada kategori sangat tinggi. Dalam hal ini kategorisasi menjelaskan bahwasanya jumlah rata-rata subjek memiliki *husnuzzhan* yang berada pada tingkat tinggi. Maka dari itu artinya remaja memiliki dan menerapkan *husnuzzhan* dalam kehidupan sehari-hari, baik itu *husnuzzhan* kepada Allah dan juga kepada sesama manusia. Sedangkan pada *fear of missing out* dari total subjek 270, pada umumnya subjek berada pada kategori rendah sebanyak 94 orang ( $34,8\%$ ), kategorisasi sedang sebanyak 70 orang ( $25,9\%$ ), kategorisasi sangat rendah sebanyak 45 orang ( $16,7\%$ ), kategorisasi tinggi 51 orang ( $18,9\%$ ) dan sangat tinggi sebanyak 10 orang ( $3,7\%$ ). Dalam hal ini kategorisasi menjelaskan bahwasanya jumlah rata-rata subjek memiliki *fear of*

*missing out* yang berada pada tingkat rendah dan sedang. Maka dari itu remaja Pekanbaru cenderung mampu untuk terhindar dari *fear of missing out*.

Selanjutnya berdasarkan sumbang efektif *husnuzzhan* per-aspek didapatkan pada aspek berprasangka baik kepada Allah memiliki sumbangan efektif sebesar 2,58 sedang pada aspek berprasangka baik kepada sesama manusia memiliki sumbangan efektif sebesar 2,11.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *husnuzzhan* dengan *fear of missing out* pada remaja di Pekanbaru pada masa pandemi covid-19. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *husnuzzhan* dengan *fear of missing out* pada remaja di Pekanbaru pada masa pandemi covid-19. Remaja yang menerapkan *husnuzzhan* dalam kehidupan sehari-hari akan terhindar dari perasaan cemas ketika menghadapi tekanan atau tuntutan yang ada dalam lingkungan, serta akan rela dan ikhlas sekalipun berada pada kondisi yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan *husnuzzhan* terhindar dari FoMo. Remaja dengan FoMo cenderung merasa tidak puas dengan kehidupannya akibat menganggap kehidupan orang lain di media sosial lebih baik dari kehidupannya sehingga membuat remaja membangun tuntutan untuk selalu melebihi orang lain dan remaja akan cenderung cemas dan gelisah ketika tidak dapat memenuhi hal tersebut. Dykman (2012) menyatakan bahwa remaja dengan FoMo yang tinggi akan memunculkan perilaku menurut tuntutan sosial atau tekanan sosial yang dibuat olehnya. Dan remaja tersebut akan merasa cemas ketika keluar dari lingkaran sosial tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Remaja kebanyakan mencerminkan sikap *husnuzzhan* seperti: sebanyak 71,1% remaja cenderung tidak merasa putus asa dan merasa rela ketika menghadapi permasalahan

kehidupan. Selain itu sebanyak 82,6% remaja rata-rata yakin dan percaya bahwa Allah tidak mengabaikan mereka ketika menghadapi permasalahan kehidupan. Dengan begitu remaja yang menerapkan *husnuzzhan* cenderung merasa rela dan berserah diri kepada Allah. Ketika remaja menyandarkan hati, percaya serta hanya bergantung kepada Allah atas apa yang terjadi dalam kehidupannya maka ia akan merasa tenang dan bahagia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rusydi (2012) seseorang yang berprasangka baik merasa tenang dan yakin atas apa yang terjadi dalam kehidupan dan menerimanya. Maka dengan *husnuzzhan* akan terhindar ataupun menurunkan gejala FoMo yang dirasakan.

Selain itu, sebanyak 70% remaja tidak merasa cemburu ketika teman yang tidak mereka sukai lebih bahagia dari dirinya, dan sebanyak 70,7% remaja tidak merasa terganggu ketika teman mereka melebihi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa remaja Pekanbaru terhindar dari perasaan benci dan iri. Dengan begitu hal ini sangat memberikan dampak pada hubungan sosial remaja. Karena ketika remaja memiliki perasaan benci dan iri dalam berhubungan sosial maka akan merusak hubungan sosial tersebut. Artinya ketika remaja ber-*husnuzzhan* maka remaja akan dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan remaja lainnya. Selain itu usia remaja juga sangat bergantung pada teman sebaya dan sangat penting untuk diterima oleh lingkungan teman sebaya maupun orang dewasa (Ajhuri, 2019).

Sejalan dengan hal itu Alt (2016) menyatakan bahwa FoMo menyebabkan seseorang memiliki kualitas hubungan yang negatif dengan orang lain. Hal ini mengakibatkan kebutuhan *relatedness* sulit untuk terpenuhi sehingga menimbulkan FoMo. Ditambah dengan kondisi pandemi covid-19 dimana remaja diharuskan untuk beraktivitas di rumah, membatasi kegiatan di luar ruangan, dan membatasi bertemu dengan orang lain sehingga sulit bagi remaja untuk berkomunikasi atau menjalin hubungan sosial secara langsung dengan remaja

lainnya. Namun, tidak menutup kemungkinan dengan peningkatan akses media sosial di masa pandemi covid-19 pada remaja tidak selalu berdampak buruk.

Hal ini sesuai dengan penelitian Valkenburg & Jochen (2009) remaja lebih terbuka terhadap diri sendiri secara online daripada secara langsung, terutama pada remaja yang memiliki kesulitan ketika berhubungan sosial secara langsung sehingga media sosial sebagai wadah untuk menjaga komunikasi remaja dengan remaja lain dan dapat memberikan dampak terhadap kualitas hubungan pertemanan yang lebih baik.. Selain itu media sosial dapat berperan terhadap perkembangan remaja ketika hal tersebut bertujuan untuk menjaga komunikasi serta meningkatkan hubungan dengan remaja lainnya (Xin dkk, 2017).

Hasil penelitian yang menunjukkan remaja cenderung menerapkan *husnuzhan* dan terhindar dari perasaan iri dan benci pada masa pandemi covid-19 serta remaja berhasil membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain tanpa merasa bahwa kehidupan remaja lain lebih baik dari dirinya. Maka dari itu, remaja yang memiliki *husnuzhan* yang tinggi akan menerima dan memandang dirinya ataupun orang lain secara positif, menjalin hubungan sosial atau interaksi sosial yang lebih baik sehingga akan terhindar dari gejala FoMo yang dirasakan oleh remaja. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Rusydi (2012) *husnuzhan* membuat seseorang dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Sagir (2011) juga menyatakan bahwa seseorang yang berprasangka baik akan merasa tenang atas apa yang ia miliki, disenangi dan disukai banyak orang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *husnuzhan* pada remaja di Pekanbaru berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 79 orang (29,3%) dan 145 orang (53,7%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan data tersebut artinya rata-rata remaja di Pekanbaru memiliki *husnuzhan* yang tinggi. Selain itu, berdasarkan kategorisasi *fear of*

*missing out* pada remaja di Pekanbaru rata-rata remaja berada pada kategori rendah dan sedang, data remaja yang berada pada kategori rendah lebih banyak yaitu 94 orang (34, 8%), dan pada kategori sedang sebanyak 70 orang (25,9%). Hal ini dapat diartikan bahwa remaja di Pekanbaru memiliki gejala FoMo yang cenderung rendah.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja di Pekanbaru tidak khawatir jika tertinggal informasi diluar dari dirinya seperti informasi terkait kegiatan temannya, serta remaja di Pekanbaru tidak terlalu peduli tentang hal-hal yang dilakukan oleh orang lain di media sosial, remaja juga memandang ataupun menganggap kehidupan orang lain di media sosial dengan cukup bijak dan tidak menganggap kehidupan orang lain lebih baik dari dirinya. Selain itu, remaja Pekanbaru cenderung dapat berhubungan baik dengan orang disekitarnya selama masa pandemi dan remaja tidak malu jika bertemu orang lain selama masa pandemi covid-19, serta remaja juga tidak terlalu khawatir ketika tidak dapat memeriksa media sosial selama masa pandemi covid-19.

Kemudian sumbangan efektif pada penelitian ini yang didapatkan dari analisis *Measures Of Association* nilai *R squared* ( $r^2$ ) = 0,047 artinya menunjukkan bahwa *husnuzhan* mempengaruhi *fear of missing out* hanya sebesar 4,7%. Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif tersebut, maka *husnuzhan* memberikan pengaruh atau sumbangsiah yang kecil terhadap *fear of missing out*. Sementara 95,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kepuasan hidup, kemampuan komunikasi interpersonal dan lain-lainnya. Maka dengan begitu jelas bahwa masih banyak pengaruh variabel lainnya yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* pada remaja di Kota Pekanbaru dimasa pandemi covid-19

Selain hasil penelitian utama, terdapat hasil analisa tambahan. Aspek berprasangka baik kepada Allah merupakan aspek dengan persentase paling tinggi memberikan kontribusi terhadap *fear of missing out*



dibandingkan dengan aspek berprasangka baik kepada sesama manusia yaitu sebesar 2,11% Maka dengan demikian membuktikan bahwa dengan menyadari sepenuhnya bahwa kejadian yang ada pada hadapan kita adalah ketentuan dari Allah maka kita akan *ridha* dan ber-*husnuzzhan* kepada Allah sehingga akan menjadikan diri senang, tenang atau setidaknya mengurangi beban dalam kehidupan. Sedangkan ketika seseorang tidak berbaik sangka kepada Allah maka akan membuat diri gelisah bahkan beban bertambah berat dan tidak menyelesaikan permasalahan dalam diri sendiri (Sagir, 2011). Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang berprasangka baik kepada Allah maka ia akan cenderung menjalani kehidupan dengan tenang dan sejahtera karena dirinya merasa Allah selalu melindungi dan memberikan petunjuk-Nya kepada dirinya sehingga tidak merasa gelisah.

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *husnuzzhan* dan *fear of missing out* pada remaja di Pekanbaru di masa pandemi covid-19. Artinya Semakin tinggi *husnuzzhan* maka akan semakin rendah *fear of missing out*. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *husnuzzhan* maka semakin tinggi *fear of missing out* yang dirasakan oleh remaja. Selanjutnya jika dilihat dari kategorisasi *husnuzzhan* berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan *fear of missing out* berada pada kategori rendah. Artinya remaja Pekanbaru menerapkan *husnuzzhan* sehingga dapat menghindarkan diri *fear of missing out*.

### Daftar Pustaka

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and Fear of Missing Out: Scale Development and Assesment. *Journal Business & Economics Research*, 14(1).

Ahjuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang*

*Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka

Ajzen. (1991). Attitude, personality, and behavior. Milton keyhes : Open University

Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2)

Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37(1), 128-138.

Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik *Self Talk*. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2)

Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). Peran Fear Of Missing Out (Fomo) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2)

Anyira, Isaac. E. (2020) Effect Of Social Media Addiction On Reading Culture : Study Of Nigerian Students.

APJII. (2018). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Tahun 2018. Apjii, 51. <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>

APJII. (2019). Penetrasi Pengguna Internet Indonesia 2019-2020. <https://apjii.or.id/survei>

Azwar, S. (2017). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2)

Dykman, A. 2012. The Fear of Missing Out. Diakses 21 Desember 2020 melalui artikel dalam <https://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fear-of-missing-out/?sh=148f4d3446bd>

Endah, T., Dimas, A., & Akmal, N. (2017). Kajian dampak penggunaan

- media sosial bagi anak dan remaja 1(1). Puskakom UI.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 69-74.
- Franchina, V., Vanden A., M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319.
- Gusniarti, U., Wibisono, S., & Nurtjahjo, F. E. (2017) Validasi *Islamic Positive Thinking Scale* (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal. *Jurnal Psikologi Islam* 1(4)
- Hakim, T. D., Amelia, V. & Monika, W. (2021). PKM Penyuluhan Internet Sehat Di SMK Telkom Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah*, 1(2)
- Hasan, M., S. (2008). Hadis-Hadis Populer : Shahih Bukhari dan Muslim. Surabaya: Amelia
- Hurlock, E., B. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*. Diakses 05 Januari 2020 <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/05/data-point-our-unhappy-addiction-to-social-media/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020. 'Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov)', Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, pp. 0-74
- Martono, N. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Martono, N. (2015). *Metode Penelitian Sosial: Konsep-Konsep Kunci*. Jakarta: Rajawali Pers
- McGinnis, P., J. (2020). *Fear Of missing out Tepat mengambil keputusan didunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- 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).
- Putri, A. W. 2020. Internet Tingkatkan Resiko Stress & Depresi Pada Anak Selama Pandemi. Diakses 21 Desember 2020 melalui artikel Dalam. <https://tirto.id/internet-tingkatkan-risiko-stres-depresi-pada-anak-selama-pandemi-f7eP>
- Rahartri. (2019). "Whatsapp" Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah Di Kawasan PUSPIPTEK. *Visi Pustaka*, 21(2).
- Ramadhan, H. W. & Giyarsih, S. R. (2017). Hubungan Media Sosial Dengan Persepsi Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Menurut Wilayah Perkotaan Dan Perdesaan Di Yogyakarta. *Jurnal Bumi Indonesia*. 6(3).
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Proyeksi*, 7(1).
- Sagir, A. (2011). *Husnuzhan Dalam Perpektif Psikologi*. Yogyakarta : Mitra Pustaka
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta : Titah Surga
- Sarwono, S. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Savitri, J, A. (2019) Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65-72
- Schreckinger, B. (2014). The Home of FoMo. Diakses pada tanggal 17 November 2020 melalui Boston Magazine : <https://www.bostonmagazine.com/news/2014/07/29/fomo-history/>
- Sherlyanita, A.K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh Dan Pola Aktivitas

- Penggunaan Internet Serta Media Sosial Pada Siswa SMP N 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 2(1)
- Siddik, I. N. & Uyun, Q. (2017). Khusnudzon Dan Psychological Well Being Pada Orang Dengan HIV/AIDS. *Jurnal Psikologi Islami*, 3(2).
- Siddik, S. Mafaza, M. & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syabani, S. N. (2019). Fear Of Missing Out Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Pada Remaja Pengguna Media Sosial. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(1)
- Utami, P. D. & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1).
- Valkenburg, P., M., & Jochen P. (2009). Social consequences of the internet for adolescent : a decade of research. *Current Direction in Psychological Science*, 18, 1 – 5
- Wahyuningsih, S. & Putra, A., A. (2020) Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Remaja. *Psychopolytan* 3(2).
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L. Mengcheng, W., & Hong, Z. (2017). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescent
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2019). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 1-9.
- Yucel, S. (2014). The notion of “husnu'l zan” or positive thinking in islam: Medieval perspective. *International Journal of Humanities and Social Sciences*. 4(6)