

Studi Etnografi : *Analisis Fear of Missing Out (FoMO) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti Trampoline Dance Fitness*

Karlina Dwijayanti ^{1)*}, Rima Febrianti ²⁾, Ciendy Priskila Jati ³⁾

^{1), 2) dan 3)} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

E-mail : karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id ¹⁾, rima.febrianti@lecture.utp.ac.id ²⁾,
ciendypriskila79@gmail.com ³⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam partisipasi masyarakat mengikuti *Trampoline Dance Fitness* melalui pendekatan etnografi. FoMO merupakan kondisi psikologis ketika individu merasa cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting oleh orang lain. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan menyebarkan kuesioner yang telah divalidasi dan terbukti reliabel kepada 120 responden wanita yang mengikuti kegiatan *Trampoline Dance Fitness*, baik melalui klub kebugaran maupun saat pelaksanaan *Car Free Day*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam *Trampoline Dance Fitness* yang dikaitkan dengan fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* secara umum berada pada kategori cukup, berdasarkan rata-rata nilai dari keseluruhan 30 item pernyataan yang dianalisis. Ditinjau dari masing-masing aspek, *social exclusion anxiety*, *peer influence*, *fitness participation motivation*, dan *self-presentation and validation* masing-masing berada dalam kategori cukup, dengan rata-rata nilai antara 3,22 hingga 3,27. Sementara itu, aspek *social media engagement* dan *participation behavior* termasuk dalam kategori baik, dengan rata-rata masing-masing sebesar 3,563 dan 3,405. Secara keseluruhan FoMO Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance Fitness* memiliki 30 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 4,9195 yang termasuk ke dalam kategori cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketergantungan terhadap media sosial dan keterlibatan aktif dalam aktivitas turut memperkuat kecenderungan FoMO, meskipun beberapa aspek psikososial lainnya menunjukkan pengaruh yang sedang. Dengan demikian, partisipasi masyarakat dalam *Trampoline Dance Fitness* tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi fisik, tetapi juga oleh dinamika sosial yang kompleks.

Kata kunci : *fear of missing out (FoMO); masyarakat; trampoline dance fitness*

ABSTRACT

This study aims to analyze the phenomenon of *Fear of Missing Out (FoMO)* in community participation in *Trampoline Dance Fitness* through an ethnographic approach. FoMO is a psychological condition when individuals feel anxious or afraid of being left behind from social experiences that are considered important by others. This study uses a descriptive quantitative method by distributing a validated and proven reliable questionnaire to 120 female respondents who participated in *Trampoline Dance Fitness* activities, either through fitness clubs or during *Car Free Day*. The results of the study indicate that community participation in *Trampoline Dance Fitness* which is associated with the phenomenon of *Fear of Missing Out (FoMO)* is generally in the sufficient category, based on the average value of all 30 statement items analyzed. Reviewed from each aspect, *social exclusion anxiety*, *peer influence*, *fitness participation motivation*, and *self-presentation and validation* are each in the sufficient category, with an average value between 3,22 and 3,27. Meanwhile, the aspects of *social media engagement* and *participation behavior* are included in the good category, with an average of 3,563 and 3,405, respectively. Overall, the Community's FoMO in Participating in *Trampoline Dance Fitness* has 30 statement items and an

Penulis Korespondensi : Karlina Dwijayanti, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
E-mail : karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

average of 4,9195 is obtained, which is included in the sufficient category. This finding indicates that dependence on social media and active involvement in activities also strengthen the tendency of FoMO, although several other psychosocial aspects show a moderate influence. Thus, community participation in Trampoline Dance Fitness is not only influenced by physical motivation, but also by complex social dynamics.

Keywords : *fear of missing out (FoMO); society; trampoline dance fitness*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi semakin membawa perubahan dalam kehidupan manusia contohnya penggunaan social media (Van Den Eijnden et al., 2016). Pada masa sekarang ini, media sosial menarik perhatian masyarakat karena dapat digunakan sebagai sarana yang mudah dan penting untuk memuaskan kebutuhan sosial seseorang dan menjaga hubungan sosial (Spies Shapiro & Margolin, 2014). Akibatnya media sosial menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam banyak hal dalam kehidupan (Duggan et al., 2015). Penggunaan sosial media saat ini dianggap berkaitan dengan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang seperti adanya kekhawatiran jika tidak terlibat dalam kegiatan orang lain secara online atau biasa disebut dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan kecenderungan orang untuk terlibat dalam aktivitas yang dapat mengurangi perasaan negatif yang timbul sebagai dampak dari perasaan takut yang dirasakan orang bahwa mereka akan melewati suatu kesempatan (Dossey, 2014; Przybylski et al., 2013).

Partisipasi di media sosial menjadi menarik bagi mereka yang mengalami FoMO karena mereka akan mengikuti aktivitas yang dirasa lagi viral contohnya kegiatan olahraga yang baru-baru ini menjadi sangat trend. Banyak event-event yang diselenggarakan sehingga masyarakat tertarik untuk mengikutinya.

Salah satu jenis olahraga yang lagi populer melibatkan aktivitas melompat pada permukaan yang fleksibel seperti senam mini trampoline (Kidgell et al., 2007; Lemos et al., 2007). Peralatan trampoline yang fleksibel sangat efektif dan sistem neuromuscular sehingga penggunaan peralatan ini semakin meningkat baru-baru ini (Jensen et al., 2013; Şahin et al., 2016). Senam mini trampoline bisa berfungsi sebagai sumber latihan yang bermanfaat bagi individu yang menghadapi fleksibilitas kurang (Aragão et al., 2011; Seymen, 2023; Villalba et al., 2023).

Senam dilakukan pada permukaan trampolin yang tidak stabil meningkatkan interaksi sensorik antara sendi dan otot, merangsang mekanisme postural dan reaksi keseimbangan. Senam ini berfokus pada latihan kebugaran, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi tubuh. Berbeda dengan trampoline yang digunakan dalam kompetisi profesional (seperti dalam olahraga trampoline atau gimnastik), mini trampolin sering digunakan untuk program latihan fitness, senam aerobik, atau sebagai alat bantu dalam rehabilitasi fisik. *Trampoline Dance Fitness* juga populer dalam berbagai kelas kebugaran karena dapat memberikan latihan kardio yang efektif dengan risiko cedera yang lebih rendah dibandingkan dengan latihan intens lainnya.

Banyak sekali manfaat dari latihan senam mini trampoline, yang sering

digunakan sesuai dengan tujuannya dibuktikan melalui berbagai penelitian. Pegasnya yang fleksibel memungkinkan pantulan yang kuat, meningkatkan sistem sensorik tingkat gairah, sekaligus menciptakan efek *rebound* pada otot untuk mengurangi ketegangan. Selama pliometrik latihan kekuatan benturan tinggi dapat mengangkat berat badan seseorang hingga tiga kali lipat saat mendarat, permukaan elastis dengan trampoline menunjukkan kecenderungan demikian meningkatkan biomekanik lompatan dan bahkan mencegah trauma benturan selama pendaratan dan berpotensi mengurangi beban mekanis pada sistem otot dan meningkatkan kinerja efektivitas kompleks otot-tendon (Kong et al., 2018). Faktanya dilapangnya FoMO dengan aktivitas yang baru sangat menarik untuk diteliti.

Hambatan yang sering muncul ketika seseorang lagi FoMO untuk melakukan *Trampoline Dance Fitness* akan menjadikan masyarakat hanya mengikuti trend saat itu saja atau cenderung berlangsung lama. Dan mengakibatkan tubuh tidak menjadi bugar karena hanya dilakukan saat lagi viral serta faktor lingkungan juga mempengaruhi, kebiasaan makan yang manis-manis, mengkonsumsi karbohidrat berlebihan setiap hari, sering melewatkan sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, menyukai gorengan, selalu tidur larut malam, dan jarang melakukan aktivitas fisik (Dwijayanti et al., 2023). Untuk mencegah hal itu peneliti ingin mengetahui analisis FoMO masyarakat dalam partisipasi mengikuti *Trampoline Dance Fitness*. Melalui pendekatan kuantitatif diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran masyarakat

tentang manfaat olahraga senam mini trampolin.

Hasil penelitian terdahulu sudah banyak hasil penelitian yang dilakukan dari jurnal internasional yang menyatakan bahwa *Trampoline Dance Fitness* mempunyai banyak manfaat dan sangat efektif bagi kebugaran tubuh (Deforche et al., 2003; Posch et al., 2019; Seymen, 2023). Namun, dari berbagai penelitian tersebut diatas penelitian yang banyak dilakukan di luar negeri dan Indonesia masih belum banyak yang meneliti tentang *Trampoline Dance Fitness*. Sehingga penelitian ini penting untuk diteliti agar dapat mengkaji lebih lanjut dari penelitian sebelumnya. Hasil dalam penelitian ini diharapkan bisa mengetahui seberapa FoMO masyarakat dalam partisipasi mengikuti *Trampoline Dance Fitness*. Selain itu penelitian ini juga telah disiapkan rencana penelitian kedepannya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau penghubungan dengan variabel yang lain (Ir Syofian Siregar, 2017). Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan baru yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur secara statistik atau cara lainnya dari suatu kuantifikasi (pengukuran) (Jaya, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang baru FoMO untuk mengikuti *Trampoline Dance Fitness* di

Kota Surakarta. Sampel penelitian ini melibatkan 120 wanita yang ikut di club kebugaran maupun yang di *CarFree Day* untuk mengikuti *Trampoline Dance Fitness*. Pengumpulan datanya menggunakan instrument angket/kuasioner. Kuisioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Setelah semua data terkumpulakan, tahap selanjutnya yaitu mengolah data dengan menghitung persentase jawaban dari seluruh jawaban responden. Tahap ini merupakan tahap yang sangat penting karena pada tahap inilah peneliti akan

merumuskan hasil penelitiannya. Kemudian dihitung dengan teknik analisis data menggunakan stastistik. Menurut (Wijayanti et al., 2022) untuk menghitung persentase jawaban yang diperoleh dari soal angket dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi jawaban

N = Banyak responden

100% = Bilangan konstanta tetap

Tabel 1
Norma Pengkategorian Kuasioner

Skala	Nilai	Keterangan
X + 1,8 (S)	A	Baik Sekali
X + 0,6 (S)	B	Baik
X – 0,6 (S)	C	Cukup
X – 1,8 (S)	D	Kurang
< X – 1,8 (S)	E	Sangat Kurang

Sumber : (Fenanlampir, 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa partisipasi masyarakat dalam *Trampoline Dance Fitness* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, di antaranya kecemasan sosial akibat ketidakterlibatan (*social exclusion anxiety*), ketergantungan pada media sosial sebagai sarana memantau dan membagikan aktivitas (*social media engagement*), serta tekanan dan dorongan dari lingkungan sosial (*peer influence*). Selain motivasi untuk menjaga kebugaran (*fitness participation*

motivation), partisipasi ini juga ditopang oleh kebutuhan akan citra diri positif dan validasi sosial (*self-presentation and validation*), yang keseluruhannya memperkuat fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam perilaku partisipatif masyarakat terhadap aktivitas ini, hasil data penelitian ini diperoleh berdasarkan kuesioner dari 7 aspek dan hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

A. Kecemasan Sosial karena tidak terlibat (*Social Exclusion Anxiety*)

Tabel 2
Statistik Deskriptif Kecemasan Sosial karena Tidak Terlibat
(*Social Exclusion Anxiety*)

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Sosial karena Tidak Terlibat (<i>Social Exclusion Anxiety</i>)	120	11	21	16,35	1,8180
Valid N (listwise)	120				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Kecemasan Sosial karena Tidak Terlibat (*Social Exclusion Anxiety*) sebesar 16,350 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,818. Nilai minimum Kecemasan Sosial karena Tidak Terlibat (*Social Exclusion Anxiety*) sebesar 11

yang termasuk ke dalam kategori tidak baik dan nilai maksimumnya sebesar 21 yang termasuk ke dalam kategori baik. Nilai rata-rata sebesar 16,35 yang berarti bahwa Kecemasan Sosial karena Tidak Terlibat (*Social Exclusion Anxiety*) dikategorikan cukup.

B. Ketergantungan pada Media Sosial (*Social Media Engagement*)

Tabel 3
Statistik Deskriptif Ketergantungan Pada Media Sosial
(*Social Media Engagement*)

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ketergantungan pada Media Sosial (<i>Social Media Engagement</i>)	120	15	21	17,817	1,4670
Valid N (listwise)	120				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Ketergantungan pada Media Sosial (*Social Media Engagement*) sebesar 17,817 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,467. Nilai minimum Ketergantungan pada Media Sosial (*Social Media Engagement*) sebesar 15

yang termasuk ke dalam kategori cukup dan nilai maksimumnya sebesar 21 yang termasuk ke dalam kategori baik. Nilai rata-rata sebesar 17,817 yang berarti bahwa Ketergantungan pada Media Sosial (*Social Media Engagement*) dikategorikan baik.

C. Pengaruh Lingkungan Sosial (*Peer Influence*)

Tabel 4
Statistik Deskriptif Pengaruh Lingkungan Sosial (*Peer Influence*)

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengaruh Lingkungan Sosial (<i>Peer Influence</i>)	120	13	23	16,275	1,6500
Valid N (listwise)	120				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata Pengaruh Lingkungan Sosial (*Peer Influence*) sebesar 16,275 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,650. Nilai minimum Pengaruh Lingkungan Sosial (*Peer Influence*) sebesar 13 yang

termasuk ke dalam kategori tidak baik dan nilai maksimumnya sebesar 23 yang termasuk ke dalam kategori sangat baik. Nilai rata-rata sebesar 16,275 yang berarti bahwa Pengaruh Lingkungan Sosial (*Peer Influence*) dikategorikan cukup.

D. Motivasi Mengikuti Trampoline Dance (*Fitness Participation Motivation*)

Tabel 5
Statistik Deskriptif Motivasi Mengikuti Trampoline Dance (*Fitness Participation Motivation*)

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Motivasi Mengikuti Trampoline Dance (<i>Fitness Participation Motivation</i>)	120	11	19	16,15	1,8090
Valid N (listwise)	120				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Motivasi Mengikuti Trampoline Dance (*Fitness Participation Motivation*) sebesar 16,150 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,809. Nilai minimum Motivasi Mengikuti Trampoline Dance (*Fitness Participation Motivation*) sebesar 11 yang termasuk ke

dalam kategori tidak baik dan nilai maksimumnya sebesar 19 yang termasuk ke dalam kategori baik. Nilai rata-rata sebesar 16,15 yang berarti bahwa Motivasi Mengikuti Trampoline Dance (*Fitness Participation Motivation*) dikategorikan cukup.

E. Perilaku Partisipatif dalam Aktivitas (*Participation Behavior*)

Tabel 6
Statistik Deskriptif Perilaku Partisipatif Dalam Aktivitas
(*Participation Behavior*)

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Perilaku Partisipatif dalam Aktivitas (<i>Participation Behavior</i>)	120	14	20	17,025	1,7120
Valid N (listwise)	120				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata Perilaku Partisipatif dalam Aktivitas (*Participation Behavior*) sebesar 17,025 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,712. Nilai minimum Perilaku Partisipatif dalam Aktivitas (*Participation Behavior*) sebesar 14 yang

termasuk ke dalam kategori cukup dan nilai maksimumnya sebesar 20 yang termasuk ke dalam kategori baik. Nilai rata-rata sebesar 17,025 yang berarti bahwa Perilaku Partisipatif dalam Aktivitas (*Participation Behavior*) dikategorikan baik.

F. Self-Image & Validasi Sosial (*Self-Presentation and Validation*)

Tabel 7
Statistik Deskriptif Self-Image & Validasi Sosial
(*Self-Presentation And Validation*)

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-Image & Validasi Sosial (<i>Self-Presentation and Validation</i>)	120	13	19	16,108	1,5600
Valid N (listwise)	120				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata Self-Image & Validasi Sosial (*Self-Presentation and Validation*) sebesar 16,108 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,560. Nilai minimum Self-Image & Validasi Sosial (Self-

Presentation and Validation) sebesar 13 yang termasuk ke dalam kategori tidak baik dan nilai maksimumnya sebesar 19 yang termasuk ke dalam kategori baik. Nilai rata-rata sebesar 16,108 yang berarti bahwa Self-Image & Validasi

Sosial (*Self-Presentation and Validation*)
dikategorikan cukup.

G. Analisis FoMO (*Fear of Missing Out*) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance Fitness*

Tabel 8
Statistik Deskriptif Fomo (*Fear of Missing Out*) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance Fitness*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti <i>Trampoline Dance Fitness</i>	120	88	114	99,725	4,9195
Valid N (listwise)	120				

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata FoMO Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance Fitness* sebesar 99,725 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,919. Nilai minimum FoMO Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance*

Fitness sebesar 88 yang termasuk ke dalam kategori cukup dan nilai maksimumnya sebesar 114 yang termasuk ke dalam kategori baik. Nilai rata-rata sebesar 99,725 yang berarti bahwa FoMO Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance Fitness* dikategorikan cukup.

Tabel 9
Rekap Rata-Rata Nilai Tiap Aspek Fomo (*Fear of Missing Out*) Masyarakat Dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance Fitness*

No.	Indikator Aspek	Mean Aspek	Kategori
1	Kecemasan Sosial Karena Tidak Terlibat (<i>Social Exclusion Anxiety</i>)	3,27	Cukup
2	Ketergantungan pada Media Sosial (<i>Social Media Engagement</i>)	3,563	Baik
3	Pengaruh Lingkungan Sosial (<i>Peer Influence</i>)	3,255	Cukup
4	Motivasi Mengikuti <i>Trampoline Dance (Fitness Participation Motivation)</i>	3,23	Cukup
5	Perilaku Partisipatif dalam Aktivitas (<i>Participation Behavior</i>)	3,405	Baik
6	<i>Self-image & validasi sosial (self-presentation and validation)</i>	3,222	Cukup

7	FoMO (<i>Fear of Missing Out</i>) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti <i>Trampoline Dance Fitness</i>	4,9195	Cukup
---	--	--------	-------

Ditinjau dari masing-masing aspek diperoleh hasil sebagai berikut : Aspek kecemasan sosial karena tidak terlibat (*social exclusion anxiety*) memiliki 5 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 3,27 yang termasuk ke dalam kategori cukup. Aspek ketergantungan pada media sosial (*social media engagement*) memiliki 5 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 3,563 yang termasuk ke dalam kategori baik. Aspek pengaruh lingkungan sosial (*peer influence*) memiliki 5 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 3,255 yang termasuk ke dalam kategori cukup. Aspek motivasi mengikuti trampoline dance (*fitness participation motivation*) memiliki 5 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 3,23 yang termasuk ke dalam kategori cukup. Aspek perilaku partisipatif dalam aktivitas (*participation behavior*) memiliki 5 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 3,405 yang termasuk ke dalam kategori baik. Aspek self-image & validasi sosial (*self-presentation and validation*) memiliki 5 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 3,222 yang termasuk ke dalam kategori cukup. Secara keseluruhan FoMO (*Fear of Missing Out*) Masyarakat dalam Partisipasi Mengikuti *Trampoline Dance Fitness* memiliki 30 item pernyataan dan diperoleh rata-rata sebesar 4,9195 yang termasuk ke dalam kategori cukup.

Dalam studi ini, ditemukan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi faktor psikososial yang signifikan dalam mendorong partisipasi masyarakat terhadap aktivitas *Trampoline Dance Fitness*. Partisipasi ini

tidak semata-mata dilandasi oleh motivasi kebugaran fisik, melainkan juga berkaitan erat dengan kecemasan sosial akibat ketidakterlibatan (*social exclusion anxiety*), yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari tren yang sedang populer di lingkungan sosialnya.

Keterlibatan aktif masyarakat dalam media sosial (*social media engagement*) turut memperkuat FoMO, di mana aktivitas *Trampoline Dance* tidak hanya dilakukan, tetapi juga dipamerkan melalui unggahan konten sebagai bentuk pencarian validasi sosial (*self-presentation and validation*). Hal ini menegaskan bahwa kebutuhan akan pengakuan sosial dan pencitraan diri menjadi motivator penting dalam perilaku partisipatif individu.

Selain itu, pengaruh teman sebaya (*peer influence*) terbukti memainkan peran kuat dalam membentuk keputusan seseorang untuk ikut serta. Adanya dorongan atau ajakan dari kelompok sosial meningkatkan rasa urgensi dan kekhawatiran akan tertinggal jika tidak ikut serta. Ini memperlihatkan bahwa motivasi untuk bergabung bukan hanya berasal dari dalam diri (internal), tetapi juga dipicu oleh faktor eksternal yang membentuk perilaku partisipatif individu dalam aktivitas tersebut. Dengan demikian, partisipasi dalam *Trampoline Dance Fitness* tidak bisa dilepaskan dari konteks sosial yang kompleks, di mana FoMO menjadi titik temu antara kebutuhan akan eksistensi, koneksi sosial, dan pencapaian citra diri dalam ranah kebugaran dan gaya hidup masa kini. Hasil penelitian di atas sesuai dengan hasil dari beberapa artikel

diantaranya (Latief, 2024; Maza & Aprianty, 2022) yang menyatakan bahwa masyarakat tergolong aktif dalam membuka dan melihat-lihat sosial media untuk mengetahui aktivitas orang-orang yang mereka kenal, dan juga ingin selalu up to date terhadap informasi-informasi baru, namun mereka tidak sampai mengalami kecemasan, kegelisahan, dan rasa takut yang berlebihan jika ketinggalan informasi.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis di mana seseorang merasakan kekhawatiran atau ketakutan akan tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dianggap penting atau menyenangkan oleh orang lain (Cahyadi, 2021; Rahmawati et al., 2025). Kecemasan sosial akibat ketidakterlibatan mendorong individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial, seperti olahraga *Trampoline Dance Fitness*, sebagai upaya menghindari perasaan tertinggal dan menjaga keterhubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya (Mayra, Putri Marfita et al., 2024). Semakin tinggi FoMO, semakin tinggi pula keterlibatan mereka dalam media sosial, yang dapat mencakup berbagi pengalaman (Sherly & Denrich, 2023). Hal ini relevan dalam menganalisis bagaimana FoMO memengaruhi partisipasi masyarakat dalam aktivitas seperti *Trampoline Dance Fitness* (Enginkaya & Saglam, 2025).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa partisipasi masyarakat dalam *Trampoline Dance Fitness* tidak hanya dilandasi oleh motivasi kebugaran, tetapi juga dipengaruhi secara signifikan oleh

fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang tercermin melalui kecemasan sosial karena tidak terlibat (*social exclusion anxiety*), keterlibatan aktif dalam media sosial (*social media engagement*), serta pengaruh lingkungan sosial (*peer influence*). FoMO mendorong perilaku partisipatif masyarakat sebagai upaya untuk menjaga citra diri, memperoleh validasi sosial (*self-presentation and validation*), serta menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial. Dengan demikian, aktivitas ini menjadi sarana bukan hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan psikososial dalam era digital dan budaya eksistensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aragão, F. A., Karamanidis, K., Vaz, M. A., & Arampatzis, A. (2011). Mini-trampoline exercise related to mechanisms of dynamic stability improves the ability to regain balance in elderly. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21(3), 512–518. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2011.01.003>
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Widya Warta*, 2, 146–154. <https://jurnal.ukwms.ac.id/index.php/warta/article/view/6165>
- Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Hills, A. P., Duquet, W., & Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obesity Research*, 11(3), 434–441. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.59>

- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73.
- Duggan, M., Ellison, N. B., Lampe, C., Lenhart, A., & Madden, M. (2015). Social media update 2014. *Pew Research Center*, 19(1), 1–2.
- Dwijayanti, K., Nugroho, U., Rumpoko, S. S., Muryadi, A. D., & Sari, Y. K. (2023). The effect of bodyweight workout intensity on decrease the body mass index (BMI) in college students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 536–549.
- Enginkaya, E., & Saglam, M. H. (2025). Social Commerce Platforms Role in FoMO driven consumption: The Hidden psychological toll of continuous use. *IEEE Access*, April, 77395–77417. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2025.3565127>
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV.Andi Offset.
- Ir Syofian Siregar, M. M. (2017). *Statistika Terapan Untuk Perguruan Tinggi*. Kencana.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: Teori, penerapan, dan riset nyata*. Anak Hebat Indonesia.
- Jensen, P., Scott, S., Krustrup, P., & Mohr, M. (2013). Physiological responses and performance in a simulated trampoline gymnastics competition in elite male gymnasts. *Journal of Sports Sciences*, 31(16), 1761–1769. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.803591>
- Kidgell, D. J., Horvath, D. M., Jackson, B. M., & Seymour, P. J. (2007). Effect of six weeks of dura disc and mini-trampoline balance training on postural sway in athletes with functional ankle instability. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 466–469.
- Kong, P. W., Tay, Z. M., & Kee, Y. H. (2018). Effects Of 6-Week Trampoline Training On Dynamic Balance Performance. *ISBS Proceedings Archive*, 36(1), 90. <https://commons.nmu.edu/isbs/vol36/iss1/67/>
- Latief, R. (2024). Analisis dampak perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan pengguna media sosial. *AL-IRSYAD AL-NAFS : Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 11(1), 31–46. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v11i1.50426>
- Lemos, A., Simão, R., Miranda, F., & Novaes, J. (2007). Acute influence of a mini-trampoline class on squat. *Fitness & Performance Journal (Online Edition)*, 6(2).
- Mayra, Putri Marfita, Rizki, F., & Lailatun, N. (2024). The Relationship Of *Fear of Missing Out* (FoMO) And Peer Social Support With The Body Image Of Female Adolescent At Senior. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 6(2), 96–100.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (fomo) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148–157. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Posch, M., Schranz, A., Lener, M.,

- Tecklenburg, K., Burtscher, M., Ruedl, G., Niedermeier, M., & Wlaschek, W. (2019). Effectiveness of a mini-trampoline training program on balance and functional mobility, gait performance, strength, fear of falling and bone mineral density in older women with osteopenia. *Clinical Interventions in Aging*, 2281–2293. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/CIA.S230008#d1e352>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmawati, Y., Lestari, B. P., Saputra, D. K., Surya, R., Lingga, D., & Siti, L. (2025). Kemandirian Generasi Z dalam Politik : Studi Tentang FoMO dan Media Sosial. *Jurnal Komputer, Informasi dan Teknologi*, 1, 1–12. <https://doi.org/10.53697/jkomitek.v5i1.2269>
- Şahin, G., Demir, E., & Aydın, H. (2016). Does Mini-Trampoline Training More Effective than Running on Body Weight, Body Fat, VO 2 max and Vertical Jump in Young Men? *International Journal of Sports Science*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20160601.01>
- Seymen, E. (2023). the Effect of Mini Trampoline Exercises on Some Physical Fitness Parameters of W. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, October. <https://doi.org/10.35826/ijetsar.622>
- Sherly, P. M., & Denrich, S. (2023). Keterkaitan antara *Fear of Missing Out* dengan Social Media Engagement pada Generasi X. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 29866–29869.
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17, 1–18. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-013-0135-1>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Villalba, M. M., Eltz, G. D., Fujita, R. A., Panhan, A. C., Cardozo, A. C., & Gonçalves, M. (2023). Effects of six weeks of plyometric training on the ground vs on a mini-trampoline on strength, jump performance, and balance in male basketball players—randomized clinical trial. *Sport Sciences for Health*, 19(3), 829–839. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00968-3>
- Wijayanti, R. R., Malau, N. A., Sova, M., Ngii, E., Sugiri, T., Ardhiariska, O., Astuti, Y., & Saidah, H. (2022). Statistik Deskriptif.