

# Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram

Widiyanti<sup>1</sup>, Gushevinalti<sup>2</sup>, Dionni Ditya Perdana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu

## Abstract

*This study was conducted to determine the Fear Of Missing Out (FoMO) Phenomenon in Generation Z Instagram Social Media Users which aims to find out the picture of the Fear of Missing Out Phenomenon in generation Z, namely students of the Faculty of Social and Political Sciences, University of Bengkulu as active users of Instagram social media. This research uses Pierre Levy's New Media theory which discusses the development of media to analyze the phenomenon of Fear of Missing Out. The method used in this study is qualitative method, with data collection techniques through observation, interviews and documentation and informant determination through purposive sampling techniques. The results of this study show that the phenomenon of Fear of Missing Out occurs in students of the Faculty of Social and Political Sciences, University of Bengkulu towards information, news and trends on social media, especially in something they are interested in and FoMO can be seen from the fear of being left behind, worry and anxiety, dissatisfaction in themselves and anxiety that can occur in someone who is indicated FoMO. In addition, FoMO occurs due to several factors such as the tendency of internet use, intensity influenced by duration and frequency and the desire to connect with others.*

## Keywords

*Fear of Missing Out, Generasi Z, Social Media, Instagram.*

## Email

[ddperdana@unib.ac.id](mailto:ddperdana@unib.ac.id)

## PENDAHULUAN

Sampai saat ini teknologi terus berkembang pesat, termasuk pula perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang terus mengalami perubahan ke arah yang semakin canggih. Perubahan ini membuat munculnya istilah *new media* pada era digital. *New media* yaitu jenis media yang menggunakan teknologi digital seperti media sosial dan jaringan internet. Media baru digunakan untuk menunjukkan munculnya media digital terkomputerisasi, dan berjejar akibat dari pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (Nainggolan dkk., 2018). Kemudahan dalam mengakses informasi di era digital memberikan dampak signifikan terhadap cara manusia mendapatkan informasi (Hakim & Faricha, 2022). Dewasa ini, *new media* adalah salah satu media komunikasi yang lazim digunakan. Media baru, seperti media sosial saat ini seakan sudah akrab dengan kehidupan masyarakat sehari-hari. Kehadiran sosial media membuat seseorang dapat terus terhubung satu sama lain. Masyarakat dapat dengan mudah berkomunikasi, mengirim pesan maupun menerima informasi dengan gawai yang terhubung dengan jaringan internet. Media Sosial memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan penyebaran hal-hal yang dapat memengaruhi perkembangan masyarakat secara keseluruhan, terutama di kalangan remaja Indonesia saat ini (Pristalisa, 2022).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Alvara Research Center* pada Maret 2022 mengenai durasi penggunaan internet antar generasi di Indonesia, diketahui generasi Z lebih menggandrungi internet ketimbang kelompok usia lainnya artinya penggunaan gawai dan internet oleh generasi Z masih menjadi yang paling tinggi. Generasi Z memiliki kecanduan penggunaan gawai (*addicted user*) dengan akses internet lebih dari tujuh jam sehari. Generasi Z yaitu seluruh individu yang lahir setelah tahun 1995 yaitu generasi yang lahir dari tahun 1996 sampai dengan tahun 2012. Dengan demikian, Gen Z adalah generasi setelah milenial. Jadi, pada tahun 2023 ini, anak-anak, remaja dan dewasa awal yang berusia 11-27 tahun termasuk ke dalam generasi Z. Pada era ini, internet sudah sangat luas serta dapat dengan mudah diakses sehingga para generasi Z yang tumbuh berdampingan dengan teknologi semakin ahli dan aktif berkomunikasi serta berinteraksi di dunia maya. Menurut Zorn (dalam

Qurniawati & Nurohman, 2019) menyatakan bahwa Gen Z sering dianggap sangat melek teknologi (bahkan mungkin lebih dari Milenial). seiring dengan pertumbuhannya tidak pernah merasakan hidup tanpa *smartphone* dan media sosial.

Generasi Z biasanya menggunakan gawai dengan akses internet untuk menunjang aktifitas sehari-hari misalnya berkomunikasi dengan orang lain, mengakses informasi dari dunia luar melalui internet, bermain game, melakukan transaksi, sampai berbelanja dengan mengandalkan gawai. Untuk mengakses semua kebutuhan tersebut maka dari itu terdapat beberapa aplikasi yang dapat digunakan seperti Facebook, Twitter, Tiktok, Whatsapp, Telegram dan Instagram yang masih eksis digunakan sampai saat ini. Pengguna media sosial berasal dari berbagai kalangan usia yang mana media sosial yang digunakan biasanya disesuaikan dengan kebutuhan dari individu tersebut.

Instagram saat ini masih menjadi media sosial yang populer dikalangan masyarakat terutama oleh generasi Z seperti remaja dan dewasa awal. Menurut data yang dikeluarkan oleh Statista Research Department (*share of Instagram by age Indonesia, 2022*) pada 17 November 2022, menunjukkan bahwa pengguna Instagram tertinggi di Indonesia hingga Agustus 2022 yaitu 38,8% dengan rentang usia 18-24 tahun. Hingga saat ini ada sekitar 103,95 juta pengguna Instagram dimana 51,7 juta persen adalah perempuan dan 48,3 persen laki-laki.

Instagram menjadi sosial media yang digemari generasi Z karena dengan aplikasi *Instagram* seseorang tidak hanya bisa menerima atau mengirim pesan dan informasi dalam bentuk tulisan saja, melainkan Instagram terdapat fitur-fitur seperti Instagram Story atau Instastory, Direct Message (DM), *Instagram Reels*, *Feeds* serta fitur lainnya yang dapat menjadi wadah untuk membagikan dan mengirim gambar, audio ataupun video serta Instagram dapat menghubungkan orang-orang diseluruh dunia sehingga memungkinkan terjadinya interaksi yang lebih luas dan dapat memudahkan seseorang untuk mengetahui setiap aktivitas yang dilakukan orang lain berkat fitur-fitur yang ada di aplikasi Instagram. Kepopuleran Instagram ini didukung juga oleh data dari Hootsuite We Are Social Indonesian Report pada tahun 2022, dimana Instagram menempati posisi kedua setelah Whatsapp sebagai media sosial yang paling digemari masyarakat Indonesia. Namun, di balik berbagai kemudahan dan dampak positif yang ditawarkan oleh media sosial Instagram, terdapat pula dampak negatif yang menyertainya, adapun dampak negatif dari penggunaan Instagram yaitu berupa tekanan psikologis berupa gangguan kesehatan baik fisik maupun mental salah satunya seperti *Fear of Missing Out (FoMO)*.

*Fear of Missing Out (FoMO)* adalah rasa takut merasa 'tertinggal' karena tidak mengikuti aktivitas tertentu yang tengah terjadi di masyarakat. Perasaan cemas atau takut berlebih yang timbul pada diri seseorang akibat ketinggalan sesuatu yang baru seperti tren di media sosial, berita, dan lainnya. Rasa takut ini mengacu pada perasaan atau persepsi bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik. FoMO merupakan pergulatan batin yang terjadi pada diri seseorang. Perasaan FoMO hadir sebagai efek samping dari kehidupan modern yang serba difasilitasi oleh teknologi. Jauh sebelum adanya perkembangan media sosial FoMO terjadi juga pada kehidupan sehari-hari masyarakat, dalam kondisi apapun seseorang dapat merasakan perasaan cemas. Hadirnya media sosial seperti Instagram membuat FoMO meledak dan menjalar dikarenakan pertumbuhan media sosial, penetrasi internet melalui gawai dan pemasaran digital (McGinnis, 2020).

FoMO merupakan kata yang sering disebut dalam budaya populer. FoMO membentuk dan mempengaruhi keseharian para *digital native* atau seseorang yang tumbuh berdampingan dengan teknologi di era informasi atau di era digital. Para *digital native* ini seperti generasi Z aktif menggunakan media sosial Instagram sebagai sarana informasi yang diinginkan saja, tetapi juga tanpa sadar menggunakannya untuk mengikuti berita, tren-tren terkini, melihat kehidupan dan kegiatan orang-orang yang menjadi teman di dunia maya melalui fitur

membagikan foto atau video yang terdapat di Instagram yang menunjukkan aktivitas seseorang. Hal tersebut akan membuat orang lain yang melihat foto atau video tersebut membandingkan kehidupannya dengan orang yang mengunggah foto atau video, akibat dari itu, dapat muncul keinginan untuk selalu *up-to-date* dan memastikan agar tidak melewati berita apapun. Bahkan terkadang kecenderungan untuk mengikuti sesuatu yang sedang tren seolah tidak ingin melewatkan momen apapun dapat membuat seseorang mengalami kegelisahan serta kecemasan pada diri mereka yang dapat disebut dengan Fear of Missing Out (FoMO).

Penelitian terdahulu terkait fenomena *Fear of Missing Out* dalam kaitannya dengan perkembangan *new media* di kalangan remaja saat ini diantaranya dilakukan oleh Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah dengan judul “Sindrom *Fear Of Missing Out* Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok.” Penelitian ini menemukan temuan bahwa milenial yang mengalami FoMO cenderung menghabiskan waktu lebih banyak dengan smartphone mereka. Bagi mereka, mengakses media sosial menjadi hal yang penting karena di situlah mereka menjalin hubungan emosional dengan teman-teman mereka. Mereka sering kali memperhatikan postingan teman-teman mereka dan juga memposting hal-hal yang ingin dilihat orang lain. Hal ini dilakukan dengan menampilkan diri mereka sebagai orang yang baik-baik saja dan tidak menampilkan kelemahan mereka karena mereka merasa penilaian orang lain terhadap mereka sangatlah penting (Aisafitri & Yusriyah, 2020).

Penelitian serupa dengan judul “Dampak Sindrom *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Perspektif Krikelas” telah dilakukan oleh Jamilatul Fuadiyah, Rahmat Alifin Valentino, dan Fransiska Timoria Samosir. Penelitian ini menemukan bahwa FoMO adalah ketakutan seseorang akan ketinggalan informasi dari berbagai media sosial atau kehidupan sehari-hari. Dampak psikologis dari FoMO ternyata memengaruhi perilaku pencarian informasi, di mana penderita FoMO selalu mencari pembaruan informasi untuk memuaskan kebutuhan psikologisnya (Fuadiyah, Valentino, & Samosir, 2023).

Penelitian terkait FoMO yang lain dengan judul “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda” ini juga menunjukkan bahwa remaja awal di Kota Samarinda mengalami rasa takut kehilangan momen karena kebutuhan psikologis mereka akan keterhubungan dan pemahaman akan diri sendiri belum terpenuhi. Mereka adalah individu yang merasa kurang dekat dengan orang lain dan merasa tidak nyaman atau tidak mampu memenuhi keinginan mereka sendiri (Akbar, Aulya, Apsari, & Sofia, 2018).

Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram secara terus menerus rentan untuk mengalami *FoMO*. Berdasarkan hasil survei #StatusOfMinde yang dipublikasikan oleh *United Kingdom’s Royal Society for Public Health* pada Februari-Mei 2017, fenomena FoMO ini terjadi di Instagram. Instagram juga dinyatakan sebagai sosial media paling buruk bagi kesehatan mental (Ningyastuti, 2020). Seseorang yang dapat dikatakan FoMO apabila muncul gejala-gejala seperti selalu mengecek gawai kapanpun, lebih peduli dengan kehidupan dunia maya dari pada dunia nyata, selalu ingin tahu tentang kehidupan orang lain, sering berkata ‘ya’ meskipun sedang tidak ingin. Hal tersebut sering terjadi saat seseorang tidak ingin ketinggalan apapun sehingga selalu menerima setiap ajakan yang sebenarnya tidak penting.

Salah satu contoh fenomena FoMO ini misalnya seseorang tersebut sering membuka aplikasi sosial media Instagram berulang-ulang kali untuk mengecek setiap aktifitas yang dilakukan oleh orang yang lain yang ia ikuti di Instagram (*following*). Instagram yang merupakan wadah berbagi kehidupan sosial di dunia maya bagi seseorang, membuat pengguna Instagram membagikan foto atau video pilihan terbaik untuk di *share* dan dilihat orang lain untuk membangun citra dan eksistensi diri. Pengguna Instagram lain yang melihat postingan tersebut dapat memicu timbulnya FoMO dikarenakan seseorang sering melihat teman dunia mayanya di Instagram melakukan aktivitas yang luar biasa menyenangkan seperti berpergian,

melakukan kegiatan seru, ataupun membeli barang, dan bersenang-senang sehingga seseorang yang menyaksikan konten tersebut secara terus-menerus di dunia maya akan timbul perasaan tertinggal apabila tidak mengikuti aktifitas serupa dengan teman di dunia maya.

Adapun contoh sederhana mengenai perilaku seseorang yang terindikasi FoMO adalah sering mengecek chat, telpon, ataupun notifikasi yang muncul di media sosial secara terus menerus dan berulang terlepas dari penting atau tidaknya informasi yang masuk tersebut. Kecenderungan untuk mengakses atau mengecek Instagram berulang kali dalam sehari dikarenakan hal-hal tertentu misalnya karena ingin melihat aktivitas orang lain di *Instagram* ataupun juga untuk mengikuti tren-tren yang terjadi di Instagram berdasarkan apa yang telah dilakukan oleh orang lain. Disadari atau tidak, dari pengalaman menggunakan sosial media yang dituturkan oleh informan bisa menjadi pemicu terjadinya FoMO.

Menurut Stillman (dalam Cahyadi, 2021) mengatakan bahwa kekhawatiran mendasar dari generasi Z adalah takut apabila mereka tertinggal informasi ataupun berita yang menarik di luar sana dan takut dianggap tidak eksis. Tingkat FoMO tertinggi saat ini dialami oleh usia remaja dan dewasa awal seperti mahasiswa. Kepuasan dalam menjalani kehidupan dan pemenuhan kebutuhan yang rendah sering dihubungkan dengan level FoMO yang tinggi. FoMO bukan merupakan sesuatu yang baru, penggunaan media sosial yang semakin meningkat sehingga dapat menawarkan cara baru untuk melihat ke dalam kehidupan orang lain (Przybylski dkk., 2013). Individu yang memiliki indikator FoMO tinggi akan cenderung selalu mengecek akun media sosialnya untuk melihat apa saja yang dilakukan orang lain sampai rela mengabaikan aktivitasnya sendiri dan dapat timbul keinginan untuk ikut melakukan apa yang orang lain lakukan agar tidak merasa tertinggal.

Melihat permasalahan-permasalahan tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengkaji kajian fenomena FoMO sebagai akibat dari perkembangan media baru yang terjadi pada pengguna aktif Instagram. Dalam penelitian ini peneliti akan berfokus pada masalah mental FoMO serta pengertian FoMO sebagai keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. FoMO yang (dalam Przybylski dkk., 2013) diklasifikasikan sebagai keinginan untuk terus terhubung oleh aktivitas yang dilakukan oleh orang lain yang mana hal ini sering terjadi pada Generasi Z dengan rentang usia 18-24 tahun. Penelitian ini melibatkan informan yakni mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu dan merupakan pengguna aktif Instagram .

## KAJIAN TEORITIK

### Teori New Media Pierre Levy

Penelitian ini menggunakan teori *New Media* Pierre Levy yang membahas tentang perkembangan teknologi media massa yang terbagi atas dua pandangan yaitu pandangan interaksi sosial dan pandangan integrasi sosial. Levy (dalam Littlejohn, 2014) menjelaskan *World Wide Web* sebagai sebuah lingkungan informasi yang terbuka, fleksibel dan dinamis. Pandangan mengenai pendekatan interaksi sosial membedakan media berdasarkan seberapa dekat media dengan model interaksi langsung atau tatap muka. Sedangkan pandangan kedua mengenai pendekatan integrasi sosial mengacu pada penggambaran media yang bukan hanya dalam bentuk informasi, interaksi dan penyebaran informasi tetapi juga dalam bentuk ritual atau dengan kata lain merujuk pada bagaimana manusia menggunakan media baru sebagai cara menciptakan masyarakat (Littlejohn, 2014).

Media baru merupakan bagian dari komunikasi massa. Menurut McQuail (2011) ciri utama dari media baru yaitu adanya saling keterhubungan, aksesnya terhadap khalayak individu sebagai penerima maupun pengirim pesan, interaktivitasnya, kegunaan yang beragam sebagai karakter yang terbuka serta sifatnya yang di mana-mana. Sejalan dengan tujuan penelitian

yang mana fenomena FoMO juga didukung oleh kekuatan interaktivitas yang dihadirkan media baru atau sosial media dalam penelitian ini. Khalayak diposisi aktif untuk mencari dan menemukan apapun informasi yang mereka ingin ketahui. Media baru ini menghadirkan media sosial yang mana berfungsi sebagai jembatan komunikasi sosial yang mana dengan media sosial yang bersifat online ini, masyarakat bisa saling bercerita, berpartisipasi serta berbagi dalam membentuk jaringan (*network*) seperti Instagram, Facebook, Youtube, Twitter dll (Nugroho, 2020). Media sosial adalah bentuk dari media baru, maka dari itu peneliti akan menggunakan teori ini sebagai pisau analisis yang digunakan untuk mengetahui gambaran FoMO yang terjadi pada Generasi Z pengguna media sosial Instagram yang mana dalam hal ini yaitu pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang mana merujuk kepada pencarian makna, pengertian, karakteristik, konsep, simbol, gejala dan juga deskripsi tentang sebuah fenomena (Yusuf, 2014). Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah fenomena *Fear of Missing Out* pada generasi Z adalah pengguna aktif Instagram, dengan subjek penelitian yaitu Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu dengan penentuan informan melalui teknik *purposive sampling* yang mana teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel atau sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Berikut kriteria informan yang terlibat dalam penelitian ini:

Tabel 1. Kriteria Informan Penelitian

No.	Kriteria Informan Penelitian
1.	Informan merupakan mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu
2.	Informan merupakan generasi Z dengan rentang usia 18-24 tahun
3.	Informan memiliki akun media sosial <i>Instagram</i>
4.	Informan merupakan pengguna aktif Instagram
5.	Informan sering mengecek Instagram (dalam sehari bisa 20 kali)
6.	Bersedia memberikan waktu untuk wawancara

Dari hasil survei yang didapatkan pada saat pra-penelitian yang dibagikan melalui *google form* diketahui bahwa terdapat 39 orang mahasiswa yang mengakses media sosial lebih dari empat jam dalam satu hari dan sering membuka Instagram lebih dari 7 kali dalam satu hari. Peneliti kemudian melakukan wawancara yang akhirnya data yang didapatkan menemui titik jenuh pada 5 orang informan.

Tabel 2. Informan Penelitian

No	Nama	Umur	Prodi	Jenis Kelamin
1.	M.Adhitya Arbie	21 tahun	Ilmu Komunikasi	Laki-laki
2.	Ira Widya Apsari	22 tahun	Kesejahteraan Sosial	Perempuan
3.	Reza Eky Saputra	22 tahun	S1 Jurnalistik	Laki-laki
4.	Rahma Widya Larasati	22 tahun	Kesejahteraan Sosial	Perempuan
5.	Aisyah Larasati	21 tahun	S1 Jurnalistik	Perempuan

Selain wawancara, data penelitian juga diperoleh dari hasil observasi ke akun informan yang dipilih dengan cara mengamati bagaimana aktivitas penggunaan media sosial informan baik dari postingan “*instastory*” ataupun postingan “*feeds*” Instagram informan terkait dengan terjadinya fenomena FoMO.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena FoMO merupakan sebuah fenomena yang populer diperbincangkan oleh masyarakat terutama oleh masyarakat yang aktif didunia maya beberapa tahun belakangan. Fenomena ini sudah menyebar secara global akibat perkembangan media sosial serta penetrasi internet sehingga seseorang yang aktif menggunakan media sosial dan internet dalam kesehariannya akan cenderung rentan untuk mengalami FoMO. Fenomena FoMO ini merebak dan turut pula terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu dengan rentang usia 18-24 tahun yang begitu aktif menggunakan media sosial dalam kesehariannya. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 5 informan penelitian yang telah dipilih sesuai dengan kriteria informan yang telah disusun oleh peneliti, sehingga didapatkan hasil penelitian yang akan membahas mengenai fenomena *Fear of Missing Out* dapat terjadi pada generasi Z pengguna media sosial *Instagram* yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu.

*Fear of Missing Out pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu.*

Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan salah satu istilah yang muncul di tengah marak dan meluasnya media sosial. Media sosial di zaman sekarang begitu lazim digunakan oleh masyarakat modern untuk menunjang kegiatan sehari-harinya bahkan seperti menjadi sebuah kebutuhan. Gadget yang dilengkapi dengan berbagai aplikasi-aplikasi sebagai ruang baru dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain membuatnya jadi bagian yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari di era sekarang. Dewasa ini, media sosial sangat eksis digunakan terlebih lagi oleh kalangan anak muda generasi Z yang tumbuh dan berkembang berdampingan dengan berkembangnya media sosial. Instagram merupakan salah satu aplikasi media sosial yang banyak diminati oleh generasi Z atau kalangan remaja dan dewasa awal, tidak terkecuali oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu yang aktif menggunakan media sosial dan tidak ingin tertinggal dalam hal penggunaan media sosial Instagram.

Individu aktif menggunakan media sosial Instagram sebagai sarana memperoleh informasi, mendapatkan hiburan, memperoleh eksistensi diri, mengikuti tren-tren terkini, serta dapat mengikuti aktivitas orang lain yang menjadi teman didunia maya melalui fitur membagikan foto ataupun video yang terdapat pada Instagram membuat Instagram terlihat begitu menarik untuk digunakan. Namun, di balik sisi positif yang ditawarkan oleh Instagram, terdapat pula sisi negatif yang menyertainya. Salah satunya dapat menjadi pemicu terjadinya *Fear of Missing Out* pada seseorang atau takut ketinggalan momen serta peristiwa yang terjadi didunia maya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori *new media* yang dikembangkan oleh Pierre Levy yang mana teori ini membahas tentang perkembangan media.

Pandangan interaksi sosial Pierre Levy memandang *world wide web (www)* sebagai sebuah lingkungan informasi yang terbuka, fleksibel dan dinamis yang dapat memungkinkan manusia mengembangkan orientasi pengetahuan yang baru. Sehingga adanya interaksi sosial di dalam media baru adalah hal yang umum. Di mana model interaksi tatap muka secara langsung merupakan model interaksi konvensional, maka dari itu yang membedakan model media baru ini adalah dimana media baru tersebut mampu menciptakan ruang untuk antar penggunaannya dalam hal berinteraksi, lebih fleksibel dan terdapat ruang untuk mendapat informasi secara terbuka. Selain itu, dalam cakupan pandangan integrasi sosial, pendekatan yang merupakan

gambaran media bukan dalam bentuk informasi, interaksi, atau penyebarannya, tetapi dalam bentuk ritual atau bagaimana manusia menggunakan media sebagai cara menciptakan masyarakat dengan menyuguhkan kita beberapa bentuk masyarakat dan memberikan kita rasa saling memiliki.

Fenomena *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu sebagai pengguna aktif media sosial Instagram terlihat dari berbagai tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami *FoMO*. Informan penelitian menganggap bahwa dirinya sebagai seseorang yang terindikasi *FoMO* yang mana dalam kesehariannya mahasiswa FISIP UNIB ini begitu erat dan lekat dengan penggunaan media untuk mendukung aktivitas sehari-harinya. Berdasarkan data yang diperoleh dari informan diketahui bahwa penggunaan ponsel dan media merupakan hal yang penting dan mengakses media sosial adalah hal yang sudah menjadi kebiasaan setiap harinya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan informan berikut:

*“Aku itu buka atau cek Instagram itu setiap saat ya. Kalo pegang hp pasti yang aku buka itu media sosial kayak Instagram ini, bahkan nih ya kalau bangun tidur yang pertama aku cari itu handphone, terus langsung buka sosmed aja gitu refleks entah itu penting atau ga penting pokoknya aku harus buka sosmed”* (Wawancara, 4 Mei 2023).

*“Kalo buka Instagram selalu ya apalagi kalau banyak waktu senggang. kadang pagi baru bangun tidur aja suka langsung cek sosmed, kaya kebiasaan gitu loh”* (Wawancara, 5 Mei 2023).

Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu ini mengakui bahwa kebiasaan penggunaan media sosial secara terus menerus ini mereka lakukan untuk mengetahui tentang apapun yang tengah terjadi didunia luar terlebih lagi untuk mengetahui informasi, berita, atau tren terkini yang tengah terjadi di masyarakat. Berdasarkan data yang diperoleh dari informan diketahui pula bentuk *FoMO* yang terjadi pada informan ini cenderung kepada informasi, berita atau tren terhadap sesuatu yang mereka minati. Penggunaan media sosial Instagram oleh informan digunakan sebagai tempat untuk mengetahui dan mengikuti tren-tren terkini. Seperti informasi seputar musik dan film, informasi seputar artis dan *influencer*, informasi seputar isu sosial dan psikologi, informasi tempat wisata, informasi tentang edukasi ataupun hiburan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan salah satu informan sebagai berikut:

*“Saya itu mau dan suka aja ikutin tren di Instagram karena saya merasa penting aja untuk update sesuatu di sosial media terutama Instagram. Mungkin bisa dikatakan seperti ga mau ketinggalan aja sih.”* (Wawancara, 25 Mei 2023).

Penggunaan serta akses media secara terus-menerus yang dilakukan oleh informan agar dirinya tidak merasakan ketertinggalan dapat menjadi pemicu *Fear of Missing Out* pada diri mereka yang berujung pada timbulnya perasaan kurang nyaman pada dirinya apabila tertinggal sesuatu yang mereka minati. Pertama, Perasaan takut tertinggal dirasakan oleh informan sebagai pengguna aktif Instagram. Rasa takut tertinggal ini terjadi apabila informan tidak mengakses sosial media *Instagram* miliknya. Setiap informan merasa takut akan tertinggal sesuatu momen atau peristiwa serta informasi yang terjadi di *Instagram* terlebih lagi terkait dengan apa yang diminatinya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan informan berikut:

*“Kalo untuk perasaan tertinggal itu ada sih, terutama ya, kalo di Instagram itu ada satu akun yang benar-benar aku ikutin gitu. Akunnya itu tentang sosial psikologi gitu nama akunnya @satupersenofficial. Dan bagi aku informasi atau isu yang dibahas di akun itu menarik banget untuk aku ikuti, sampai aku nyalain juga*

*notifikasi dari akun itu biar aku tau updatean terbarunya. Kalo seandainya ga lihat postingan terbaru dari akun itu, rasanya kaya ada yang kurang aja gitu.”(Wawancara, 19 Mei 2023).*

Kedua, perasaan gelisah sering muncul ketika informan tidak dapat mengakses sosial media *Instagram* hal tersebut bisa terjadi hal tertentu seperti kendala pada akses internet ataupun kendala dari media sosial itu sendiri. Kebiasaan atau rutinitas untuk mengakses media sosial *Instagram*nya setiap hari inilah yang dapat membuat seseorang merasakan gelisah apabila tidak dapat memenuhi kebutuhannya dalam bersosial media.

*“Kalo ga bisa akses Instagram itu perasaannya lebih ke panik dan penasaran dan bertanya-tanya gitu ‘eh lagi ada informasi apa ya, teman-teman lagi ngapain ya. Perasaan gelisah atau tidak enak itu pasti pernah terjadi ketika tidak bisa akses Instagram. Bahkan kalo udah akses Instagram pun saya bisa merasakan hal serupa seperti kegelisahan.”(Wawancara, 25 Mei 2023)*

Ketiga, rasa khawatir dan cemas turut dirasakan sebagai pengguna media sosial *Instagram* ketika tidak bisa mengakses akun media sosial *Instagram* miliknya. Rasa khawatir yang dirasakan oleh informan, membuatnya melakukan tindakan tertentu untuk meminimalisir rasa khawatir dan cemas yang dirasakannya, seperti menghubungi temannya terkait kendala yang dialaminya saat akan akses *Instagram*. Hal ini sejalan dengan penuturan yang disampaikan oleh informan sebagai berikut:

*“Saya sendiri khawatir dan panik ya karena saya pikir kenapa Instagram saya ga bisa diakses tuh kan. Akhirnya saya coba hubungi teman-teman saya yang juga pengguna Instagram untuk sekedar menanyakan apakah Instagram saya saja yang tidak bisa diakses atau Instagram mereka juga. Ya hal itu terjadi karena saya yang biasanya selalu buka Instagram lumayan kaget juga dan panik karena tiba-tiba tidak bisa diakses kan. Kalo kondisinya udah kayak gitu gimana ya perasaan jadi agak panik dan cemas juga.”(Wawancara, 25 Mei 2023)*

Keempat, rasa tidak puas terjadi pada diri informan ketika mengakses media sosial *Instagram* dan menjadi salah satu pendorong terjadinya *FoMO* pada informan penelitian.

*“Kan kalau akses Instagram itu banyak ya yang dilihat apalagi cerita dari teman-teman kita yang mereka bagikan di instastory atau feed Instagram mereka. Dengan mereka membagikannya ke Instagram, kita tuh jadi tau kan aktivitas yang dilakukannya entah itu lagi pergi ke suatu tempat yang lagi hits, atau lagi ke café atau resto baru yang kekinian. kadang setelah liat seperti itu, adalah rasa atau kepikiran untuk melakukan hal yang sama dengan yang dilakukan teman kita itu. Perasaan tidak puas dan gelisah tuh sering jugalah muncul. kayak manusiawi aja ga sih seseorang itu ingin merasakan sesuatu yang kelihatannya bisa bikin bahagia.”(Wawancara, 19 Mei 2023).*

Rasa tidak puas ini terjadi setelah informan menyaksikan konten *Instagram* yang menampilkan hal-hal yang dirasa lebih baik dan menarik dibandingkan dengan diri informan itu sendiri. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa perasaan-perasaan tersebut muncul pada diri informan sebagai pengguna aktif *Instagram* dan perasaan tersebut dapat mengindikasikan seseorang terindikasi mengalami *FoMO* dan fenomena *FoMO* ini terjadi pada mereka.

Dalam kaitannya dengan pandangan interaksi sosial. Pandangan interaksi sosial Pierre Levy yang merujuk pada media baru sebagai sebuah lingkungan informasi yang terbuka, fleksibel dan terdapat ruang untuk mendapatkan informasi secara terbuka (Littlejohn, 2014). Pada penelitian *Instagram* itu sendiri sebagai media sosial yang mana *Instagram* mampu membentuk sebuah jaringan sehingga orang-orang dapat berinteraksi satu sama lain.

Keterbukaan informasi yang terjadi di Instagram memungkinkan penggunaannya untuk mengakses informasi, berita, konten serta tren-tren sesuai dengan yang mereka minati. Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu termasuk individu yang erat dengan penggunaan media baru seperti media sosial khususnya *Instagram*. Mahasiswa FISIP menggunakan media sosial *Instagram* miliknya untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan siapapun entah itu dengan orang yang mereka kenal ataupun dengan orang lain sesama pengguna *Instagram*. Selain itu, dengan penggunaan media sosial *Instagram* yang menyediakan informasi secara terbuka, segala jenis informasi dapat diketahui oleh mahasiswa sebagai pengguna aktif *Instagram* dengan cepat.

Pada penelitian ini menunjukkan informasi yang diikuti oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu berkaitan dengan sesuatu yang mereka minati seperti informasi seputar musik dan film, informasi seputar isu sosial dan psikologi, informasi tempat wisata, informasi tentang edukasi ataupun hiburan. Keterbukaan informasi yang terjadi di media sosial *Instagram* dapat memicu *FoMO* pada seseorang akibat penggunaan aktif media sosial *Instagram* secara terus menerus. Hal tersebut terjadi karena *Instagram* yang digunakan oleh seseorang dapat menyajikan berbagai informasi ataupun berita dalam bentuk konten berupa foto atau video yang dapat beredar dan berganti begitu cepat, apabila seseorang yang mengalami *FoMO* tidak mampu mengikuti dan menampung setiap peredaran informasi, berita dan tren yang dapat berubah begitu cepat maka akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya.

Dalam kaitannya dengan teori *new media* maka akan sejalan dengan pandangan integrasi sosial yang dikembangkan oleh Pierre Levy yang merujuk pada bagaimana bentuk rutinitas yang terjalin dalam penggunaan media yang tidak hanya sebatas pada tempat untuk memperoleh dan memberikan informasi, interaksi ataupun penyebaran saja. Menurut pandangan integrasi sosial penggunaan media tidak lagi hanya untuk memberitakan atau memberitahuken sesuatu tetapi media sudah menjadi rutinitas dan ritual yang digunakan oleh seseorang (Littlejohn, 2014). Pada penelitian ini pandangan integrasi sosial pada penelitian ini, media diritualkan karena kebiasaan. Media sosial Instagram menjadi rutinitas atau kebiasaan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu untuk memenuhi kebutuhan informasi yang terus berganti dan beredar dengan cepat. *Instagram* dilengkapi dengan berbagai fitur pendukung untuk menunjang aktivitas dan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan informasi, namun penggunaan *Instagram* dapat juga sebagai media untuk berbagi informasi dalam bentuk foto atau video.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu telah menjadikan ponsel dan penggunaan media sosial khususnya Instagram sebagai sebuah kebiasaan yang rutin dilakukan setiap harinya. Media Instagram menjadi kebiasaan bagi mahasiswa FISIP untuk mengikuti aktivitas orang lain seperti, teman *Instagram*, kerabat ataupun idolanya untuk mengetahui hal-hal yang terjadi di dunia maya, dengan demikian, seseorang akan mencoba untuk terus mengecek dan mengakses media sosialnya agar tidak merasa tertinggal dan agar tetap merasa berada pada lingkungan yang sama dengan orang-orang yang di ikuti sosial yang di ikuti di media sosial khususnya Instagram sebagai ruang sosial tanpa harus bertatap muka. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui juga bahwa mahasiswa FISIP melakukan tindakan tertentu terhadap media sosial miliknya seperti menyalakan notifikasi terhadap akun-akun tertentu di Instagram hal tersebut mereka lakukan agar tidak merasakan ketertinggalan terhadap sesuatu yang diminatinya, selain itu tindakan mahasiswa yang tidak bisa lepas dengan ponsel dan penggunaan media sosial setiap harinya telah menjadi rutinitas yang terjadi pada diri mereka. Namun, apabila kebiasaan penggunaan media ini terganggu maka akan timbul perasaan tertinggal, rasa gelisah, rasa khawatir dan cemas serta rasa tidak puas pada diri.

### *Faktor Penyebab FoMO pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu*

*Fear of Missing Out* yang terjadi pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik dilatarbelakangi oleh faktor-faktor tertentu yang terjadi akibat semakin berkembangnya media sosial khususnya Instagram. Selayaknya setiap hal di dunia ini memiliki sisi positif dan sisi negatif *new media* juga memiliki kerugian, keuntungan, dan keseimbangan. Adapun faktor penyebab terjadinya FoMO pada mahasiswa FISIP UNIB yaitu: Pertama, kecenderungan mengakses media sosial khususnya *Instagram* menjadi salah satu penyebab terjadinya FoMO pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Bengkulu, hal ini terjadi karena seseorang kurang mampu mengelola waktu bermedia serta menjadikan kegiatan bermedia sebagai sebuah rutinitas yang diritualkan, dimana penggunaannya dilakukan secara terus menerus dan berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan kecenderungan mengakses media sosial dan mengupdate diri, diketahui bahwa penggunaan media sosial merupakan hal yang lazim digunakan dalam kehidupan sehari-hari individu terutama oleh generasi Z seperti mahasiswa yang notabenehnya tumbuh dan berkembang berdampingan dengan media. Namun, kecenderungan untuk mengakses media sosial secara terus menerus dan berlebih setiap hari dapat menyebabkan seseorang sulit untuk lepas dari media sosial mereka sehingga kemungkinan untuk terjadinya FoMO pada individu semakin besar.

Kedua, intensitas penggunaa internet dan akses media sosial ini berkaitan dengan durasi serta frekuensi penggunaan media sosial khususnya Instagram. Media sosial Instagram dengan berbagai kemudahan yang ditawarkannya membuat seseorang dapat terhubung tanpa harus bertatap muka secara langsung. Kemudahan dalam mengakses media sosial seperti Instagram membuat pengguna ingin memenuhi rasa ingin tahu dan pada akhirnya akan berujung pada penggunaan berlebih. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penggunaan serta akses media sosial Instagram memiliki durasi yang berbeda-beda tergantung dengan informasi atau konten apa yang mereka lihat berkisar anatar 15-30 menit dalam satu kali akses, namun apabila ada konten yang terlihat lebih menarik, durasi untuk mengakses media sosial akan jauh lebih lama yaitu bisa sampai 60 menit dalam sekali akses. Intensitas mengakses media sosial Instagram yang terjadi pada informan dapat lebih lama apabila mereka melihat konten yang menarik dan dianggap penting untuk tidak dilewatkan. Intensitas mengakses media sosial secara berlebih dapat menjadi alasan terjadinya perilaku FoMO pada seseorang.

Keempat, media sosial seperti Instagram dilengkapi dengan fitur beragam seperti membagikan foto, video dalam bentuk postingan *feed*, *reels* dan *instastory* sampai dengan fitur live video yang dapat dilihat banyak orang secara *realtime* dapat mendorong seseorang untuk selalu terhubung dengan media sosialnya. Seseorang yang terindikasi mengalami FoMO akan cenderung sulit untuk lepas dengan dunia maya karena adanya keinginan untuk terhubung dengan orang lain untuk mengetahui setiap peristiwa yang terjadi dan dibagikan oleh orang lain di Instagram. Seseorang yang memiliki kecenderungan tersebut akan merasakan resah apabila tidak dapat terhubung dengan orang lain melalui media sosial Instagram-nya, bahkan untuk memenuhi rasa penasar akan sesuatu yang terjadi media sosial membuatnya memngabaikan dampai negatif yang akan timbul pada dirinya.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Fenomena *Fear of Missing Out* ini terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu sebagai pengguna media sosial *Instagram*. Fenomena FoMO ditunjukkan dengan adanya rasa takut tertinggal ketika tidak mengakses *Instagram*, rasa khawatir dan cemas jika tidak dapat mengakses Instagram, rasa tidak puas dalam diri serta rasa gelisah. Media sosial memberikan peranan yang besar sebagai faktor pendorong terjadinya *Fear of Missing Out* pada mahasiswa, hal tersebut terbukti kecenderungan penggunaan media sosial, intensitas yang dipengaruhi oleh

durasi dan frekuensi, serta keinginan untuk terhubung dengan orang lain melalui media sosial mereka karena individu menganggap bahwa media sosial khususnya Instagram merupakan hal penting digunakan dalam kehidupan sehari-hari mereka sebagai sebuah rutinitas yang diritualkan, sehingga apabila rutinitas tersebut terganggu, maka akan menimbulkan perasaan-perasaan seperti rasa takut tertinggal, rasa gelisah, rasa khawatir dan cemas, serta rasa tidak puas dalam diri. Perkembangan new media dan dampaknya kepada khalayak saat ini menjadi penting untuk terus diteliti. Penelitian lanjutan yang dapat dikembangkan yakni terkait fenomena-fenomena psikologis maupun sosial dari perkembangan teknologi komunikasi dan media baru.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi (JRMDK)*, 166-177.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 38-47.
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa. *Widya Warta*, 2(0), Article 0. <http://portal.widyamandala.ac.id/jurnal/index.php/warta/article/view/1039>
- Fuadiyah, J., Valentino, R. A., & Samosir, F. T. (2023). Dampak Sindrom Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Pola Pencarian Informasi Mahasiswa Dalam Perspektif Krikelas. *JUPI (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)*.
- Hakim, L., Farica, R. A. A. (2022). *Representasi Fanatisme Remaja terhadap Korean Wave pada Iklan McDonald's Indonesia. Source: Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol. 9 (2)*.
- Littlejohn, S. W. (2014). *Teori Komunikasi (Theoris of Human Communication)*. Salemba Humanika.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fenomena Fear of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan terlalu Banyak Pilihan*. PT. Gramedia Pusaka Utama.
- Nainggolan, V., Rondonuwu, S. A., & Waleleng, G. J. (2018). Peranan Media Sosial Instagram Dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Unsrat Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 7(4), Article 4. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/22022>
- Ningyastuti, W. R. (2020). *Fenomena Fear Of Missing Out Pada Generasi Millennial Dalam Jejaring Sosial Media Instagram [S1, Universitas Mercu Buana]*. <https://repository.mercubuana.ac.id/58124/>
- Nugroho, C. (2020). *CYBER SOCIETY Teknologi, Media Baru, dan Distrupsi Informasi*. Kencana.
- Pristalisa, M. E. (2022). DAMPAK TERPAAN BUDAYA KOREA SELATAN DAN PENGGUNAAN TWITTER TERHADAP PERILAKU KOMUNIKASI REMAJA INDONESIA. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- 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>
- Qurniawati, R. S., & Nurohman, Y. A. (2019). eWOM Pada Generasi Z Di Sosial Media. *Jurnal Manajemen Dayasaing*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.23917/dayasaing.v20i2.6790>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian ; Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Kencana.