

Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Gaya Hidup di Era Modernisasi

Tri Wahyuni Yulya¹, Loviana², Debby Huriyah Ghonniyyu³, Nilam Putri Efendi⁴, Klara Audi Permata Hati⁵, Anindya Wira Larasati⁶, Shafira Atsillia Irawan⁷, Sofyan Hutaman⁸, Iqbal Hanif⁹, Muhammad Delvin¹⁰, Navisha Bella Arina¹¹, Fauziah Hanum¹², Tri Ayu Wijaya¹³, Aisyah Khoirunnisa¹⁴, Aldy Anugrah¹⁵

¹⁻¹⁰Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

¹¹Universitas Indonesia

¹²Universitas Ahmad Dahlan

¹³Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

¹⁴Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

¹⁵Universitas Bina Darma

Corresponding Email : lovianabta@gmail.com

ABSTRACT

This study formulates a behavior or fear of being left behind by certain activities carried out by the z generation towards other people, both on social media and in the surrounding environment. This is what keeps Generation Z in touch with what other people are doing on social media, giving rise to anxiety in them and the fear of being left behind in the modernization era. This theme was chosen because there are many teenagers who are always active in using social media which in the end cannot control themselves. Generation Z who is addicted to social media (FoMo) has positive and negative impacts in everyday life where social media addiction makes them always updated with the latest information which indirectly motivates them to do something, meanwhile negative impact they do not have a stand against themselves. This study uses the library study method which aims to find out how the Z generation is afraid of missing moments and how to overcome the fear of losing it. from this study it can be concluded that generation z is always connected with behavior that is afraid of being left behind in the modernization era.

Keywords: Fear Of Missing Out, Generation Z, Social Media, Modernization

ABSTRAK

Kajian ini merumuskan suatu perilaku atau rasa takut akan tertinggal aktivitas tertentu yang dilakukan oleh generasi z terhadap orang lain, baik di media sosial maupun di lingkungan sekitar. Hal inilah yang membuat generasi Z tetap berhubungan dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial, sehingga menimbulkan kecemasan dalam diri mereka dan rasa takut tertinggal di era modernisasi. Diambilnya tema ini dikarenakan banyaknya remaja yang selalu aktif menggunakan media sosial yang pada akhirnya tidak dapat mengontrol diri sendiri. Generasi Z yang mengalami kecanduan media sosial (FoMo) memiliki dampak positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari dimana dengan kecanduan media sosial menjadikan diri mereka selalu terupdate dengan informasi-informasi terbaru yang secara tidak langsung membuat diri mereka memiliki motivasi untuk melakukan suatu hal, sedangkan dampak negatifnya mereka tidak mempunyai pendirian terhadap diri mereka sendiri. Penelitian ini menggunakan metode studi Pustaka yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana rasa takut kehilangan momen pada generasi Z dan cara mengatasi rasa takut kehilangan itu. dari kajian ini dapat disimpulkan bahwa generasi z selalu terhubung dengan perilaku yang takut tertinggal di era mordenisasi.

Kata kunci: Fear Of Missing Out, Generasi Z, Media Sosial, Modernisasi

Pendahuluan

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kecemasan dan ketakutan untuk tetap terhubung dengan seseorang melalui aktivitas yang dilakukan di media sosial agar tidak ketinggalan hal-hal menarik di luar sana atau takut dianggap tidak eksis dan up to date. Fear of missing out (FoMO) menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting individu atau kelompok lain. Menurut Hato (2013:8) mendapatkan berita atau sesuatu hal yang ter-update merupakan hal yang menjadikan individu lebih sering memeriksa situs media sosialnya. Fear of missing out terjadi karena kurangnya komunikasi di dunia nyata dan kuatnya hubungan dengan peer group sehingga memungkinkan pengguna untuk membuat dirinya terkoneksi dengan individu lain dalam berbagai hal

atau konten, seperti informasi profil, update berita, atau status mereka (Steinfeld dkk, 2013: 131). Hal ini kerap kali terjadi di kalangan generasi Z yang umumnya memiliki perilaku akan hal tersebut. Tetapi tidak menutup kemungkinan perilaku ini dapat terjadi di kalangan generasi Z saja melainkan bisa timbul di kalangan generasi Y juga.

Fomo tersebut sudah menjadi gaya hidup yang penting di era modernisasi dikarenakan saat ini manusia memasuki termin informasi yang luas dan berkembangnya teknologi. Peristiwa ini mempunyai keterkaitan dengan penggunaan media sosial, karena media sosial sendiri menjadi faktor paling berpengaruh dalam hal ini. Dapat kita ketahui media sosial adalah jejaring sosial yang memudahkan pengguna untuk mempresentasikan diri mereka sendiri dengan berkomunikasi, berkolaborasi, berbagi dan berinteraksi pada pengguna lain. Namun hal ini dapat berubah menjadi kecemasan ketika mereka melihat media sosial serta semua hal menyenangkan yang dilakukan teman mereka dan mereka belum mampu untuk mengikutinya.

Kemudian peristiwa ini dapat kita sebut FoMo yang berarti memiliki keinginan kuat untuk apa yang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya (Przybylsky, 2013). Sejak JWT Intellegence menerbitkan laporan penelitian fomo pada tahun 2012, fenomena fomo ini menjadi perdebatan yang semakin memanas. Penelitian ini telah menjelaskan bahwasanya perilaku FoMo ini akan cenderung negatif apabila tidak ditangani, serta akan berdampak pada kesehatan mental seperti yang dikatakan Menninger (dalam Sari, 2012:11) individu yang sehat mentalnya adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan individu lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Idealnya individu yang sehat mental tidak mengalami ketakutan sosial ditandai dengan keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya. FoMo mungkin mempunyai hal positif dan negatif namun pada umumnya FoMo lebih berdampak negatif di kehidupan sehari-hari. Hal ini kita dapat kita atasi dengan cara membatasi penggunaan media sosial, melakukan kesibukan tersendiri dan memprioritaskan kebutuhan bukan keinginan. Pada perilaku ini kita dapat menangani FoMo sebelum terjadi lebih meningkat. Tujuan ditulisnya artikel ini agar generasi Z pada masa sekarang lebih memperhatikan personalitas yang kuat tertanam pada pribadi sendiri sehingga tidak menimbulkan kecemasan atau takut akan tertinggal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka yang mana metode ini berfokus pada menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang menjadi objek penelitian dengan cara membaca dan mempelajari jurnal atau buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Studi pustaka juga mengumpulkan sejumlah data terkait, data inilah yang nantinya akan dipakai penulis untuk dicantumkan kedalam tulisannya. Sehingga apa yang ditulis bukan berisi karangan melainkan data-data valid yang bisa dipertanggungjawabkan. Adanya referensi membantu mengembangkan tulisan, tidak hanya agar bisa real. Melainkan untuk menjadikan tulisan lebih berkualitas. Melakukan studi pustaka membutuhkan waktu yang lumayan lama karena penulis harus mempelajari beberapa referensi yang berkaitan dengan topik. Proses ini tentu penting karena dapat meningkatkan kualitas dan kredibilitas tulisan yang disusun. Sumber yang digunakan dalam metode studi kepustakaan ini adalah jurnal penelitian. Jurnal juga digunakan sebagai acuan ilmu pengetahuan dalam melakukan penelitian.

Hasil

Dalam beberapa tahun terakhir teknologi informasi berkembang sangat pesat dengan menjadikan internet sebagai sarana komunikasi yang penting sehingga banyak diminati dikalangan masyarakat yang memiliki akses segala sesuatu melalui gadget. Kemudahan dalam berkomunikasi baik itu dilakukan secara aktif maupun pasif. Hal ini menyebabkan kecanduan media sosial karena media sosial menjadi sumber utama informasi dan komunikasi untuk berinteraksi, efek media sosial dapat terpengaruh dalam beberapa hal.

Efek ini karena ketergantungan pada jejaring sosial yang dianggap sebagai pusat segalanya, baik sarana informasi dan komunikasi. tetapi secara tidak langsung, karena publikasi tidak secara tatap muka yang terjadi tanpa konfirmasi, terlepas dari latar belakang, mengapa itu terjadi, tanpa memahami fenomenanya, kita tidak perlu memahami perbedaan antara keadaan dan situasi. Selain takut ketinggalan berita di media sosial, orang yang mengalami FoMo juga akan dengan sengaja memposting gambar, poster, atau bahkan mempromosikan dirinya yang mungkin tidak benar hanya karena ingin terlihat update. Ironisnya, banyak orang melihat ini sebagai pencarian sensasi dan kebahagiaan mereka di media sosial tampak palsu.

Sebanyak 19,6% pengguna internet menggunakan internet minimal 8 jam ke atas, 14,1% selama 3-4 jam (Savitri, 2019). Penggunaan media sosial telah mengubah paradigma komunikasi yang tidak hanya sekedar tatap muka tetapi dapat berkomunikasi dengan berbagai cara tanpa hambatan jarak, dalam kondisi dan situasi yang berbeda, dan cepat atau lambat dapat dijawab sesuai dengan tujuan komunikasi. Komunikasi media sosial memiliki banyak bentuk, baik komunikasi pribadi, kelompok, maupun massa. Seorang yang terdampak FoMo baik itu pribadi yang ekstrovert maupun pribadi introvert akan menyikapi dan menjalani dengan hal yang berbeda.

Pribadi yang ekstrovert akan menjadikan FoMo ini sebagai dorongan untuk terus mengupdate diri, menggali kesamaan dengan apa yang diamati sehingga terpenuhi segala kebutuhannya. Sebaliknya seorang yang introvert akan membatasi dirinya dalam berkomunikasi di media sosial ini karena ketakutan dan kegelisahan yang mengawalinya. Hanya muncul perasaan yang terus mengintai pola pikir dan berujung pada pengaruh komunikasi yang secukupnya bahkan jarang. Dalam hal ini, komunikasi online lebih murah, lebih cepat, dan lebih mudah. (Adler dan Rodman, 2006: 189-190). Kesempatan inilah yang tidak ingin dilewatkan oleh generasi Z, sehingga kehadiran media sosial mampu mengubah teori para ahli sebelumnya, dimana komunikasi pada tataran media sosial dapat terjadi baik secara individu, kelompok maupun secara massa.

Diskusi

Penelitian ini mengangkat judul Fear Missing Out (FoMo) sebagai gaya Hidup di Era Modernisasi, untuk mengetahui apakah terdapat peran gaya hidup dan media sosial terlebih dahulu. Peneliti harus mengetahui hubungannya oleh karena itu, peneliti menggunakan metode penelitian studi pustaka untuk hubungan diantaranya. Studi pustaka berfokus pada pengumpulan informasi yang akurat dengan menggunakan topik atau masalah yang menjadi objek penelitian dengan cara membaca dan mempelajari jurnal atau buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya. Gaya hidup sendiri sangat melekat pada setiap individu terutama pada Generasi Z yang mana, Kotler berpendapat bahwa gaya hidup adalah pola interaksi hidup seseorang yang diungkapkan dalam kegiatan, minat, dan pendapat seseorang (Suryabrata dalam Martha dkk, 2008).

Gaya hidup juga dapat diidentifikasi melalui bagaimana seseorang menghabiskan waktunya, apa yang dianggap penting di dalam lingkungan masyarakatnya, dan apa yang dipikirkan tentang dirinya sendiri di dunia mereka. Gaya hidup menjadi sangat lekat dengan media sosial yang mana Generasi Z saat ini lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan menggunakan gadget, dimulai dari matahari terbit hingga matahari terbenam, yang mana Generasi Z menganggap media sosial merupakan hal yang sangat penting. Sehingga menimbulkan efek ketagihan yang membuat penggunaannya mengalami takut akan ketertinggalan yang ditandai oleh individu dengan keingintahuan terhadap aktivitas dan terus terhubung dengan orang lain. Setiap individu dengan kepribadian berbeda memberikan dampak yang berbeda pula pada kemunculan FoMO. Penelitian ini menggagas asumsi hubungan big five personality dengan FoMO. Big Five Personality sendiri memiliki arti lima dimensi kepribadian diantaranya keterbukaan, kesadaran, ekstraversi (kemampuan berbicara), agreeableness (rasa percaya diri) maupun neurotisme (perubahan mood). Sehingga salah satu dari dimensi Big Five ini yang menyebabkan perilaku FoMO terjadi. sosial apa lagi bisa menjauhi kita dari interaksi antara sesama yang dalam artian face to face.

Simpulan

Penelitian ini menjelaskan bahwa Fear of Missing Out (FoMo) rata-rata dijadikan sebagai gaya hidup oleh individu terutama pada generasi Z, Yang dimana pada era sekarang semua dikaitkan dengan teknologi yang sudah sangat terupdate. Teknologi yang sangat berperan dalam perilaku fomo ini ialah media sosial. Dengan media sosial individu banyak menghabiskan waktu dan menjadikan media sosial hal yang paling utama. FoMo dapat menyebabkan dampak buruk yang selalu memaksakan diri ingin berpartisipasi dalam suatu hal yang sedang tren, dan selalu merasa kekurangan terhadap dirinya. Serta fomo juga akan berdampak pada Big Five Personality setiap individu.

Referensi

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 33-43.
- Barker, P. (2009), Critical psychiatry: the limits of madness. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 214-21
- Imaddudin. (2020). FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KONSEP DIRI GENERASI-Z. *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and*.
- Kotler, Philip. 2002. *Manajemen Pemasaran*. Jilid 1. Edisi Milenium. Jakarta: Prehallindo.
- Martha, dkk. 2009. Korelasi Harga Diri Ditinjau dari Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Nazir. (1988). *Metode Studi Pustaka*. Metode Penelitian, 111.
- Power, R., & Pluess, M. (2015, Juli 14). Estimasi heritabilitas dari lima ciri kepribadian besar berdasarkan varian genetik umum.
- 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*, 1841-1848.
- Rani, Febrina. 2016. Hubungan Antara The Big Five Personality Traits dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Skrpsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ronald B. Adler & George Rodman. (2006) *Understanding Human Communication*, New York:

Oxford Uni-versity Press.

Sari, Kartika. 2012. Kesehatan Mental. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.

Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. ACTA PSYCHOLOGIA.

Triastuti, E., Adrianto, D., & Nurul, A. (2017). Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja. Pusat Kajian Komunikasi, FISIP Universitas Indonesia.