

Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi Fear of Missing Out (FoMO) (Studi Kasus: Mahasiswa FIS UNP)

Sulastris Sulastris¹, Ike Sylvia^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: ikesylvia@fis.unp.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada teknologi digital, salah satunya yakni media sosial, perkembangan media sosial yang pesat pada zaman saat ini, menyebabkan cara berkomunikasi dan berinteraksi mengalami perubahan dan timbulnya kecanduan yang berlebihan terhadap media sosial tersebut, sehingga menimbulkan rasa cemas yang berlebihan jika tidak berhubungan dengan media sosial, hal ini dapat disebut dengan Fear of Missing Out (FoMO). Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan mengapa interaksi sosial mahasiswa terindikasi FoMO mengalami hambatan di lingkungan sosialnya. Dengan studi kasus mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus intrinsik. Teori yang digunakan untuk menganalisis penelitian adalah teori hyperreality (Jean Baudrillard). Pemilihan informan memakai teknik purposive sampling dengan 9 informan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya masalah pada interaksi sosial sehingga menimbulkan hambatan pada saat berinteraksi sosial di lingkungan sosial, khususnya di lingkungan kampus Fakultas Ilmu Sosial UNP yang membuat interaksi sosial secara langsung cenderung menurun.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*; Interaksi sosial; Media Sosial.

Abstract

This research focuses on digital technology, one of which is social media, the rapid development of social media in today's era, causes changes in the way of communicating and interacting and the emergence of excessive addiction to social media, causing excessive anxiety if it is not connected to social media. social media, this can be called Fear of Missing Out (FoMO). The purpose of this study was to reveal why students' social interactions indicated that FoMO was experiencing obstacles with case studies of students from the social sciences faculty. This study uses a qualitative method with an intrinsic case study type. The theory used to analyze the research is the theory of hyperreality (Jean Baudrillard). Selection of informants using purposive sampling technique with 9 informants. Data collection techniques were carried out by observation, interview and documentation studies. The results of the study show that there are problems in social interaction, causing obstacles when interacting socially in the social environment, especially in the UNP social sciences campus environment which makes direct social interactions tend to decrease.

Keywords: Fear of Missing Out; Social interaction; Social media.

How to Cite: Sulastris, S. & Sylvia, I. (2022). Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi Fear of Missing Out (FoMO) (Studi Kasus: Mahasiswa FIS UNP). *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 5(3), 324-332.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2022 by author.

Pendahuluan

Pada zaman ini, merupakan zaman dengan kecanggihan teknologi yang tinggi, hal ini sangat dirasakan oleh era milenial abad 21, mereka menganggap mengakses media sosial merupakan satu keutamaan yang penting dilakukan setiap harinya (Akbar et al., 2019). Media sosial merupakan sebuah media *online*, yang penggunaannya bisa dengan mudah berpartisipasi, dan menciptakan isu meliputi *blog*, jejaring sosial, wikipedia, dan dunia virtual. Oleh karenanya kehadiran media sosial sebagai sarana komunikasi, dapat memberikan kebebasan bagi setiap individu untuk mengekspresikan diri, memberikan dan menerima informasi atau menimbulkan masalah baru terkait fenomena terjadi di sekitar mereka. Fungsi media sosial lainnya juga sebagai sarana untuk membangun hubungan atau relasi. Berdasarkan fungsi dan juga masifnya perkembangan media sosial menjadikan media sosial sebagai kebutuhan sehari-hari, bagi masyarakat khususnya Gen Z atau mahasiswa yang hidup di era digital, membuat mereka sejak remaja terbiasa terpapar dengan media sosial, membuat gaya hidupnya (*lifestyle*) dapat berubah. Tidak hanya itu, tuntutan dari dunia perkuliahan membuat mahasiswa harus tetap adaptif dengan media sosial agar dapat *survive* di tengah persaingan dan perubahan arah dunia kerja yang semakin cepat dan variatif.

Disisi lain, media sosial juga berdampak negatif pada mahasiswa. Salah satu isu yang eksis dan masif terjadi saat ini dapat dicermati dari interaksi secara tatap muka cenderung menurun karena setiap orang sibuk dengan kehidupan maya, yang dipicu adanya rasa ketergantungan dari media sosial sehingga mereka lupa dengan kehidupan sebenarnya. Banyaknya mahasiswa yang bersifat apatis dengan lingkungan sekitarnya, mereka sering mengabaikan hal yang terjadi di sekelilingnya, dan lebih mementingkan hal-hal yang ada di media sosial, serta merasa cemas jika tidak *up date*. Kondisi ini dapat disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO didefinisikan sebagai rasa takut ketika tidak terhubung dengan individu lain melalui media sosial. Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan dan Gladwell di dalam Akbar (Akbar et al. 2019). FoMO adalah rasa kekhawatiran ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan dan berharga dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain.

Istilah FoMO ini tanpa disadari dirasakan oleh tiap individu dan saling mempengaruhi satu sama lain di lingkungan masyarakat. Hal ini terjadi karena media sosial pada saat sekarang ini sudah menjadi kebutuhan dan gaya hidup sehari-hari masyarakat, media sosial juga dijadikan sebagai ajang untuk mendapatkan validasi dari teman-teman media sosial, sehingga tidak heran kita sering melihat dalam kehidupan sehari-hari beberapa masyarakat yang selalu menunduk dan sibuk dengan diri sendiri untuk mengakses media sosialnya disegala situasi dan tempat. Bahkan tidak jarang ditempat yang mengharuskan mereka untuk bersosialisasi seperti di lingkungan kampus atau tempat umum lainnya. FoMO ini adalah perasaan takut seseorang akan kehilangan pengalaman yang berarti dari yang dilakukan orang lain atau kelompok lain, dimana seseorang tersebut tidak berkontribusi di dalamnya dan ditandai dengan perasaan ingin tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain melalui internet atau dunia maya (Przybylski et al. 2013). Menurut JWTIntelligence (2011). FoMO adalah rasa takut yang dialami seseorang akan kejadian yang dialami orang lain yang lebih menyenangkan namun orang tersebut tidak ikut merasakan hal tersebut (Of and Out 2011).

Adapun karakteristik media sosial yang sering diakses oleh individu teridentifikasi FoMO biasanya mereka menggunakan media sosial yang terkoneksi langsung dengan orang-orang dekat serta dunia luar yang memiliki berbagai fitur, seperti *instagram*, *twitter*, *facebook* dan *tiktok*, karena media sosial tersebut mendapatkan atensi dari orang-orang yang terindikasi FoMO (Al-Menayes 2016). Dengan rentang umur mahasiswa 18-25 tahun dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki peluang besar untuk terindikasi FoMO ini. Dalam berinteraksi dalam kehidupan sosialnya, biasanya mahasiswa FoMO cenderung memiliki waktu penggunaan media sosial yang lebih tinggi dari pada mahasiswa lainnya dengan rata-rata penggunaan media sosial 10 jam perhari.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial dengan rentang waktu 10 jam per harinya akan mempengaruhi mahasiswa tersebut berinteraksi, dimana kecenderungan yang selalu ingin terhubung dengan media sosial, dan beralasan ingin selalu tahu berita-berita *up to date*, lalu timbul rasa takut akan tertinggal dalam hal-hal yang *up to date*, kecanduan media sosial membuat mahasiswa lebih ingin tahu tentang kegiatan atau acara yang ada di media sosial, hal ini akan membuat waktu penggunaan media sosial meningkat. Pernyataan ini didukung dari hasil angket yang diambil terhadap mahasiswa FIS UNP yang terindikasi FoMO, mengenai alasan mereka yang ingin selalu terhubung dengan media sosialnya.

Tabel 1. Alasan Menggunakan Media Sosial

NO	KETERANGAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya takut orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada saya.	5	2	1	1	-
2.	Saya takut teman saya memiliki pengalaman yang berharga daripada saya.	4	3	1	1	-
3.	Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.	5	2	1	1	-
4.	Saya mencoba melacak beberapa aktivitas koneksi saya melalui pembaruan media sosial mereka.	7	1	1	-	-
5.	Terkadang saya bertanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi.	3	1	1	1	3
6.	Perasaan saya terganggu jika saya melewatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman-teman.	5	2	2	-	-
7.	Ketika saya bersenang-senang penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara <i>online</i>	7	2	-	-	-
8.	Selama penggunaan media sosial, saya sering merasa terlalu lelah untuk melakukan tugas lain dengan baik.	5	2	2	-	-
9.	Ketika saya pergi berlibur, saya terus mengawasi apa yang dilakukan teman-teman saya.	5	2	1	1	-
10.	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.	5	2	1	1	-
Jumlah		51	19	11	6	3

Sumber: Pernyataan Alasan Penggunaan Media Sosial diadaptasi

Berdasarkan pernyataan 9 informan mahasiswa FIS UNP yang terindikasi FoMO mengenai alasan mereka menggunakan media sosial dapat dilihat adanya kecenderungan penggunaan media sosial yang berlebihan pada akhirnya akan menimbulkan masalah pada suasana hati dan kepuasan hidup. Keterlibatan perilaku dengan media sosial seperti ingin selalu terhubung dengan media sosialnya dan merasa ada yang kurang ketika tidak membuka media sosialnya (Przybylski et al. 2013), pada akhirnya akan menjadi masalah pada kualitas interaksi sosial di lingkungan sosialnya.

Tabel 2. Perilaku Karena Menggunakan Media Sosial

NO	KETERANGAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Sering membuka <i>handphone</i> saat forum berlangsung.	6	1	2	-	-
2.	Selalu meng <i>upload</i> apapun yang terjadi di lingkungan sosial saya.	5	2	1	1	-
3.	Merasa bosan saat tidak menggunakan media sosial, walaupun saya sedang berada di lingkungan sosial.	4	3	1	1	-
4.	Sering merasa hal yang ada di media sosial jauh lebih menarik daripada lingkungan sosial.	3	3	1	1	1
5.	Merasa kebutuhan bersosialisasi sudah terpenuhi melalui media sosial.	3	4	1	1	-
6.	Sering merasa kesulitan saat harus dituntut berinteraksi dengan lingkungan sosial.	4	2	1	1	1
Jumlah		25	15	7	5	2

Sumber : Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa FIS UNP Tahun (2022)

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih dari setengah informan setuju dengan pernyataan diatas, dimana hal ini menandakan bahwa interaksi sosial mahasiswa terindikasi FoMO memang cenderung bermasalah. Dari tabel diatas juga dapat dilihat bahwa mahasiswa yang terindikasi FoMO lebih nyaman dengan kehidupan dunia maya dari pada lingkungan sosialnya, mereka yang terindikasi FoMO lebih nyaman saat berinteraksi di dunia maya dari pada lingkungan sosial. Hal ini tentu dapat membuat menurunnya interaksi secara nyata di lingkungan sosial dan berdampak kepada interaksi sosial dan menimbulkan hambatan saat berinteraksi sosial. Jadi dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang terindikasi FoMO cenderung memiliki masalah saat berinteraksi di lingkungan sosial.

Permasalahan FoMO dalam interaksi sosial ini dapat dilihat berdasarkan interaksi antar individu saat berinteraksi di lingkungan sosialnya yang mengalami kendala, bertemunya seseorang dengan orang lain ataupun

kelompok yang lain, kemudian mereka saling berdialog, berkolaborasi, dan seterusnya menggapai tujuan bersama. Aktivitas itu bisa dikatakan sebagai suatu proses interaksi sosial yang menjadi dasar proses sosial. Oleh karena itu penelitian ini akan menjawab permasalahan tersebut dengan berfokus pada isu penyebab terjadinya hambatan interaksi mahasiswa terindikasi FoMO di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. Sejauh ini belum ada penelitian membahas secara khusus tentang hambatan interaksi sosial mahasiswa terindikasi FoMO khususnya di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan mengapa interaksi sosial mahasiswa terindikasi FoMO mengalami hambatan di lingkungan sosialnya.

Adapun peneliti terdahulu yang membahas kajian tentang FoMO yakni penelitian tentang Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja (Hariadi 2018). Penelitian ini diteliti oleh Aisyah Firdaus Hariadi menyatakan semakin tinggi *Fear of Missing Out* maka semakin tinggi kecanduan media sosial, hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan kecanduan media sosial pada remaja siswa MAN Surabaya, dengan korelasi bersifat positif begitu pula sebaliknya. Selanjutnya penelitian oleh Asri Wulandari *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial* (Wulandari 2020). Menemukan bahwa kurangnya mahasiswa mengontrol diri dalam menggunakan media sosial sangat berpengaruh terjadinya FoMO. Banyaknya informasi di media sosial membuat individu merasa selalu ingin tahu dan ingin mendapatkan informasi terbaru (*up to date*), rendahnya kontrol diri seseorang dapat menimbulkan perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial sehingga akan menimbulkan *Fear of Missing Out* (FoMO), terutama pada mahasiswa sekarang yang dihadapkan dengan kecanggihan teknologi yang semakin meningkat, mengharuskan mahasiswa untuk mengolah informasi di media sosial yang semakin hari semakin berkembang pesat.

Jika dilihat dari hasil penelitian terdahulu maka belum ada penelitian yang membahas mengenai interaksi mahasiswa terindikasi FoMO dengan lingkungan sosialnya, khususnya hambatan yang mereka alami dalam berinteraksi di lingkungan sosial. Hal ini dapat dikaitkan dengan teori hiperealitas yang menyatakan bahwa teori simulasi yang mengkaji tentang penciptaan kenyataan melalui model konseptual atau yang berhubungan dengan mitos yang berarti tidak dapat dilihat kebenarannya dalam kenyataan sehingga antara simulasi dan kenyataan tercampur aduk, gagasan simulasi memiliki suatu efek dimana masyarakat semakin berkurang tingkat kesadaran mereka terhadap apa yang 'real' karena imajinasi yang disajikan oleh media (Simulakrum et al. 2014).

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan dari bulan April hingga Juni 2022. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus intrinsik (Maleong 2018). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui penyebab terjadinya hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang terindikasi FoMO dalam berinteraksi di lingkungan sosial, yang nanti akan menjelaskan fakta dalam bentuk gambar, kata-kata dan data yang dituang dalam bentuk tulisan (Yusuf, 2016). Penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam yang dilakukan peneliti di lapangan wawancara ini dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terbuka (Mudjia, 2011). Pada saat melakukan wawancara peneliti tidak hanya sekali saja melakukan wawancara tetapi peneliti melakukan secara berulang ulang dan mendalam kepada 9 informan yang terindikasi FoMO dan 9 teman dari mahasiswa yang terindikasi FoMO. Teknik yang dipakai pada saat memilih informan adalah *purposive sampling* (Sugiyono, 2010). Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 18 orang mahasiswa FIS UNP yang berasal dari berbagai jurusan yang menggunakan media sosial serta beberapa teman dari mahasiswa terindikasi FoMO. Adapun yang karakteristik informan yang diteliti yakni, dengan memiliki ciri-ciri orang yang terindikasi FoMO seperti, tidak bisa lepas dari *gadget*, mempunyai rasa cemas jika ketinggalan berita di media sosial, dan memiliki rasa ketergantungan yang tinggi terhadap *gadget* dan media sosial. Studi dokumentasi yaitu mengumpulkan dokumen dan data-data yang merupakan hasil wawancara lalu ditelaah secara intens sehingga dapat mendukung dan pembuktian suatu kejadian. Proses analisis dalam penelitian ini menggunakan (Miles & Huberman, 1984). Selain itu untuk keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi data, triangulasi biasanya digunakan untuk membandingkan kembali tingkat keaslian data dan informasi dari informan dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan yang sama kepada informan untuk mendapatkan data yang sama (Zamzam, 2018). Teknik analisis data meliputi tahap, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada mahasiswa FIS UNP yang terindikasi FoMO. Peneliti menemukan beberapa temuan yang dapat menggambarkan mengapa terjadi hambatan interaksi sosial bagi mahasiswa terindikasi FoMO dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sosial, khususnya mahasiswa FIS UNP dapat di lihat seperti berikut:

Memiliki Prasangka Dunia Maya Lebih Indah dari Lingkungan Sosialnya.

Dari hasil observasi yang penulis dapatkan di lapangan yakni, adanya mahasiswa terindikasi FoMO yang cenderung memiliki prasangka bahwa dunia maya lebih indah dari lingkungan sosialnya, hal ini dapat dilihat dari mereka yang cenderung merasa lebih nyaman dengan media sosialnya dari pada lingkungan sosialnya. Hal ini juga dipengaruhi dari segi waktu penggunaan media sosial yang lama, yang biasanya kecenderungan penggunaan waktu menggunakan media sosial yang lama ini, dikarenakan adanya anggapan bahwa dunia mayanya (media sosial) lebih menarik daripada lingkungan sosial.

Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan JDPR (22 Tahun) mahasiswa FIS UNP

“...Dunia maya lebih indah karena mudah mendapat kebahagiaan instant, contoh jika bosan bisa langsung scrol *TikTok*, dari sana bisa terhibur dan menikmati suasana yang variatif dari berbagai konten yang sesuai dengan kesukaan seperti melihat konten-konten mukbang makanan, *lifestyle* hidup mewah, dan konten-konten lucu, yang akhirnya membuat dunia maya menjadi dunia yang ideal untuk mendapatkan kebahagiaan instan...”(Wawancara 12 Mei 2022).

Sama halnya dengan RH (19 Tahun) yang merupakan mahasiswa FIS dengan jurusan ISP yang merupakan pengguna aktif media sosial, RH sangat senang jika terdapat orang yang melihat kegiatannya melalui media sosial.

“...Saya merasa kehidupan di media sosial sangat ideal, karena saya merasa banyak saja hambatan untuk mendapatkan kesenangan di dunia nyata, tidak se instan dunia maya atau media sosial, misalnya kalau mau menghibur diri dan ingin mengetahui aktivitas teman-teman atau bertemu dengan orang-orang sekitar dan teman-teman, kita membutuhkan proses interaksi dulu, belum lagi kalau tanggapan teman-teman kita cuek atau tidak sesuai dengan keinginan kita, jadi saya merasa hal seperti itu banyak memakan waktu dan melelahkan, beda hal nya dengan media sosial, kita bisa sambil tidur-tiduran udah bisa lihat kehidupan orang, dan kita bisa membagikan aktivitas kita melalui media sosial dan orang-orang dapat melihatnya, jadi hal seperti itu, membuat media sosial itu lebih praktis dan asik...”(Wawancara 15 Mei 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan JDPR dan RH dapat dilihat bahwa mahasiswa terindikasi FoMO menyatakan adanya kebahagiaan yang instan dan kehidupan yang ideal di media sosial, mereka memiliki rasa bahwa media sosial jauh lebih menarik daripada lingkungan sosial, hal ini sesuai dengan FoMO itu sendiri dimana, mahasiswa yang terindikasi FoMO lebih nyaman dengan hal-hal yang ada di media sosial, dan memiliki rasa takut akan kehilangan momen di media sosial dari pada di lingkungan sosialnya sendiri, hal seperti inilah yang membuat mereka berprasangka hal yang ada di media sosial lebih indah daripada lingkungan sosialnya, pada realitanya mahasiswa terindikasi FoMO lebih nyaman dengan media sosialnya daripada lingkungan sosialnya. Hal ini dapat dilihat proses terjadinya yakni bermula dari mahasiswa yang terindikasi FoMO memiliki prasangka bahwa media sosial lebih indah dari pada lingkungan sosial, hal ini dapat ditandai dengan sibuknya mahasiswa tersebut dengan *handphone* saat berada di lingkungan sosial

Jika dikaitkan dengan teori *hyperreality*, maka terbentuklah proses muncul dari teori simulasi yang berarti mitos tidak dapat dilihat kebenarannya dalam kenyataan sehingga antara simulasi dan kenyataan tercampur aduk, apa yang *'real'* karena imajinasi yang disajikan oleh media (Simulakrum et al. 2014). Dimana mahasiswa terindikasi FoMO lebih menyukai kesemuan yang belum tentu benar adanya dari pada lingkungan sekitarnya, dan kecenderungan mahasiswa terindikasi FoMO lebih menyukai hal yang disajikan media sosial tanpa memperhitungkan itu benar adanya atau tidak, bagi mereka media sosial merupakan media yang membuat mereka terhibur dengan instan, dan mereka sering menganggap hal-hal yang ada di media sosial benar adanya, dimana dalam teori ini mengatakan seseorang susah membedakan hal yang nyata dan tidak, hal ini tentu sejalan dengan mahasiswa terindikasi FoMO yang menganggap hal yang ada di media sosial nyata adanya, hiperealitas ini akan membawa individu semakin jauh dari identitas dan kehidupan nyata mereka dan berujung pada tertindasnya alam pikiran mereka.

Lebih Memiliki Motivasi Memperlihatkan Eksistensi Diri Didunia Maya

Memiliki motivasi memperlihatkan eksistensi diri di dunia maya merupakan salah satu bentuk pentingnya eksis di dunia maya bagi sebagian kalangan mahasiswa, dapat dilihat mereka selalu ingin membagikan aktivitas yang dilakukan di lingkungan sosial ke media sosial, hal ini dilakukan agar terlihat eksis di dunia maya dan agar mendapat pengakuan dari orang-orang di media sosial.

Berikut hasil wawancara dengan informan DFS mahasiswa Sosiologi (21 tahun)

"... Kalau aku suka banget main media sosial, aku se aktif itu di media sosial, lagi ngumpul aja sering main hp, karena emang seasyik itu main media sosial, apa lagi ada berita atau teman-teman ku yang ada acara, pasti aku kepoin banget, dan aku pantengin *Ig* mereka, aku ngerasa kalau aku ngak pantengin snap-snap mereka ngerasa tertinggal aja, palingan yang benar-benar ngak cek media sosial cuman waktu ibadah, tidur sama mandi aja, karena sambil makan aja masih suka *scroll-scroll Ig*, aku juga selalu *up date* kegiatan ku di media sosial, misalnya aku lagi di di luar rumah atau ke *cafe hits* aku selalu *up date* di *Instagram* agar orang-orang mengetahui aktivitas ku dan biar dibilang orang gaul aja sama teman di media sosial ku..." (Wawancara 17 Mei 2022).

Pernyataan YL teman DFS (21 tahun)

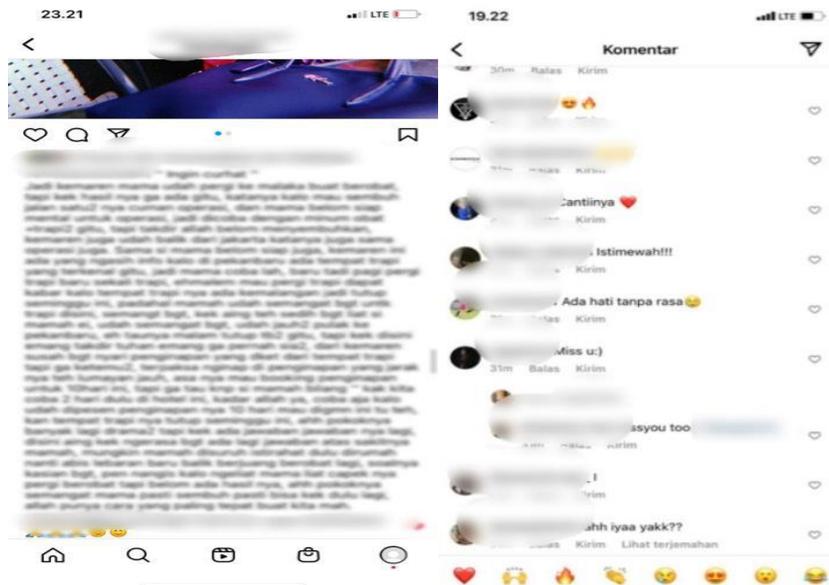
"...Kalau lagi ngumpul dia suka main *handphone*, terkadang kalau diajak ngobrol suka tualit, karena fokusnya sering ke *handphone*, tapi kalau masalah hal yang *up to date* di media sosial, dia paling tahu, paling dia fokus sama teman-temannya waktu ngajak bikin *instastory Instagram*, setelah bikin *snagram* dia sibuk lagi dengan *handphone* nya..." (Wawancara 17 Mei 2022).

Dari hasil observasi di atas juga dapat dilihat bagaimana gambaran keseharian mahasiswa terindikasi FoMO yang menyatakan bahwa ia tidak bisa lepas dari media sosialnya, dan selalu *update* dengan hal yang ada di media sosial. Hal tersebut terjadi karena individu yang terindikasi FoMO sering merasa takut dan cemas jika melewatkan waktu untuk membuka media sosial dan orang lain akan memiliki pengalaman yang lebih berharga dibanding dirinya sendiri, mereka menganggap bahwa dikenal di media sosial ini lebih baik dan menguntungkan, dari pada di lingkungan sosialnya, selain itu untuk eksis di media sosial tidak serumit di dunia nyata, yang membutuhkan keahlian serta kejujuran yang benar adanya, sama-sama kita ketahui untuk terkenal dan dianggap di media sosial bisa di rekayasa adanya dan belum tentu benarnya. Terdapat bagaimana proses mahasiswa terindikasi FoMO tersebut dalam kehidupan sehari-harinya, dengan ditandai ada rasa ingin eksis di dunia maya, dapat dilihat bahwa mereka sering mengabadikan momen nya dan cenderung bersifat narsis, hal ini dilihat dari proses mereka berada di suatu forum yang menggunakan *handphone*.

Hal ini jika dikaitkan dengan *hyperreality theory*, dimana media sosial sudah membuat seseorang candu dan sering mengabaikan dunia nyata, ini dikarenakan kesemuan yang diberikan media sosial seolah-olah nyata adanya bagi mereka, dimana mereka selalu berlomba-lomba untuk eksis dan terkenal di media sosialnya, banyak hal yang di dunia nyata yang mereka tidak bisa dapatkan, dan susah untuk mendapatkannya, tetapi di dunia maya mereka dengan mudah mendapatkan hal tersebut, hal seperti inilah proses dari simulasi yang menjadikan kesemuan yang disajikan media sosial membuat mereka lebih nyaman dan tertarik. Ditambah terlihat bahwa adanya kebutuhan yang dapat dipenuhi oleh media sosial, dimana mahasiswa berlomba-lomba untuk eksistensi di media sosial mereka melakukan sesuatu karena adanya kebutuhan yang dapat dipenuhi. Sesuai dengan gagasan simulasi suatu efek dimana masyarakat semakin berkurang tingkat kesadaran mereka terhadap apa yang 'real' karena imaji yang disajikan oleh media. Bahwa setiap individu pada akhirnya akan termediasi, disebut Baudrillard sebagai '*ecstasy of communication*', karena 'hidup' di dalam layar komputer dan atau bahkan menjadi bagian dari padanya (Astuti 2015).

Memiliki Kemampuan Lebih Baik dalam Berbahasa Secara Tulisan

Biasanya mahasiswa terindikasi FoMO cenderung memiliki kemampuan bahasa lebih baik secara tulisan, hal ini didukung oleh cara berinteraksi di media sosial yang sering menggunakan tulisan untuk saling berinteraksi. Dimana hal ini dapat dilihat dari cara seseorang ingin berkomunikasi dengan cara *chatting* atau saling berinteraksi di dalam kolom komentar, mencurahkan perasaannya melalui postingan di media sosial dan biasanya mereka juga mudah mengungkapkan perasaannya melalui fitur emoji yang tersedia di *handphone*.



Gambar 1. Screenshot Caption Instagram dan Komentar Instagram

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa terindikasi FoMO cenderung memiliki kemampuan berbahasa secara tertulis yang lebih baik, dimana mereka cenderung mengungkap isi hatinya melalui media sosial, hal tersebut biasanya mereka lakukan agar mendapat perhatian dari teman-teman media sosialnya, yang nanti akan berkomentar di kolom komentar di sanalah terjalin komunikasi satu sama lain, hal ini berawal dari mahasiswa terindikasi FoMO yang memposting tentang sesuatu hal yang bagi mereka menarik, dan mereka mencurahkan isi hati mereka melalui fitur *caption* yang ada, dan berharap ada yang mengomentari posting tersebut, sehingga dari sinilah mahasiswa terindikasi FoMO merasa puas karena teman-teman media sosial menanggapi hal yang ia posting, dan dari proses ini lah mahasiswa terindikasi FoMO merasa bahwa kebutuhan bersosialisasi mereka sudah terpenuhi dan terbiasa akan berkomunikasi melalui tulisan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, mahasiswa Pendidikan Sejarah SSO (20 Tahun) mengakui memiliki kepribadian yang *introvert* yang membuat ia betah dengan media sosialnya, karena mengalami kesusahan saat berinteraksi secara langsung, selain itu media sosial juga sangat menarik baginya.

“... Berinteraksi sama orang yang tidak terlalu dekat rasanya sangat susah apalagi dalam suatu forum, jadi bingung mau berkomunikasi seperti apa, otomatis main *handphone* dan main media sosial waktu lagi ngumpul-ngumpul tersebut, selain itu di media sosial juga bisa saling sapa dan bisa membagikan cerita dan rasa ingin tau yang tinggi terhadap apa yang ada di media sosial ditambah kalau di media sosial kalau mau berinteraksi sama orang cukup tinggal *chattingan* atau saling berbalas komentar aja...” (Wawancara 23 Mei 2022).

Hal serupa juga disampaikan oleh RH (19 Tahun)

“...Saya susah untuk mengungkapkan hal yang saya rasa secara langsung ke orang-orang, suka bingung mau ngungkapkannya bagaimana, jadi rasa kesal marah dan bahagia sering saya tumpahkan ke *upload* foto di *Instagram*, jadi saya *upload* foto di *Instagram* *caption* nya sesuai isi hati saya kak, kalau untuk mengungkapkan secara langsung susah dan takut respon nya tidak sesuai yang diharapkan...” (Wawancara 15 Mei 2022).

Dapat dilihat dari wawancara di atas mahasiswa yang terindikasi FoMO sering merasa kesulitan mengungkapkan hal yang mereka rasa secara langsung, dan mereka lebih nyaman mengungkapkan hal yang mereka rasa melalui media sosial, seperti di *caption Instagram*, dari emoji dan stiker yang tersedia, menulis *Twitter* dan kolom komentar. Bagi mereka mengungkapkan di media sosial lebih gampang dan lebih mudah mendapatkan perhatian dari orang-orang di media sosial, karena hal seperti ini lah mereka cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam berbahasa secara tulisan, dimana kepercayaan diri mereka jauh lebih baik di media sosial daripada di lingkungan sosialnya, hal ini juga yang mendukung mereka lebih suka mengutarakan hal yang dirasa lewat tulisan, emoji, serta stiker yang ada, lalu mengunggahnya di media sosial, selain itu biasanya mereka yang selalu sibuk dengan media sosial, dan jarang untuk menjalin komunikasi secara langsung. Hal ini yang menyebabkan timbulnya keterbatasan untuk berbicara secara

spontan di depan khalayak umum, hal seperti ini mendorong mahasiswa terindikasi FoMO lebih cenderung memiliki kemampuan berbahasa secara tulisan lebih baik daripada berinteraksi secara langsung.

Dari sini lah terlihat proses yang berawal ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain dan lebih tertarik dan lebih baik berkomunikasi secara tulisan, dimana mereka mengharapkan adanya interaksi yang terjalin di media sosialnya, seperti saling berbalas komentar di kolom komentar, hal ini lah yang mahasiswa FoMO butuhkan, sehingga kebutuhan mereka terasa tercukupi melalui media sosial. Hal ini jika dikaitkan dengan *hyperreality theory* mahasiswa terindikasi FoMO lebih nyaman dengan media sosialnya untuk berkomunikasi, dimana di media sosial sendiri kita dapat menggambarkan hal yang dirasa hanya melalui emoji atau tulisan yang membuat penggunaannya berharap ada simpati atau respon yang baik, tanpa mempertimbangkan simpati atau respon yang baik itu benar-benar ada atau hanya sekedar simbol saja.

Ini menjadi bukti bahwa secara tidak langsung FoMO merubah kemampuan komunikasi langsung para penderitanya. Hal ini terjadi karena sudah ada media sosial sebagai bentuk komunikasi mudah tanpa harus tatap muka langsung. Pada akhirnya ini mengikuti rasa spontanitas, empati dan kemampuan komunikasi langsung lainnya, dimana untuk menjalin komunikasi langsung yang baik dibutuhkan pembiasaan, pembelajaran dan proses yang berkelanjutan dimana hal ini sulit dilakukan bagi mahasiswa terindikasi FoMO.

Suka dengan Kesemuan

Orang yang terindikasi FoMO memiliki kecenderungan untuk terlalu fokus pada dunia yang ada di akun media sosial dibanding realita yang terjadi di lingkungan sosialnya, sehingga membuat mereka lebih fokus kepada hal bersifat semu seperti teman-teman, perhatian orang lain di media sosial, yang bahkan mereka sama sekali tidak benar-benar kenal, atau menjalin interaksi yang sehat satu sama lainnya. Perasaan simpati, *quality time* dengan orang terdekat di lingkungan sosial tergantikan dengan hal yang di media sosial yang bersifat sangat subjektif dalam memberikan kebahagiaan seseorang dalam berinteraksi seperti *like*, *comment*, *views* dan sebagainya.

Berikut wawancara dengan VSR (23 Tahun)

"... Suka penasaran sama kegiatan yang ada di media sosial, sering *insecure* dengan kehidupan dunia maya orang, merasa tertinggal, iri dan sering membandingkan diri dengan *instastory* orang, selain itu karena memang suka liat gaya dan *fashion* contohnya dalam gaya berpakaian di media sosial, karena hal yang menarik ini lah yang membuat sering fokus ke dunia maya ketimbang lingkungan sekitar, jadi waktu berinteraksi dengan lingkungan sekitar pun berkurang karena media sosial..." (Wawancara 25 Mei 2022).

Hal lainnya diungkapkan oleh RM yang selalu memiliki standar-standar yang selalu mengikuti tren di media sosial.

"...Biasanya saya merasa bahwa terdapat standar-standar tertentu yang harus dilakukan agar dapat bahagia, seperti contoh membeli barang-barang yang viral agar juga bisa mendapatkan kebahagiaan, padahal di dunia nyata sebenarnya saya kadang mengorbankan banyak hal contohnya, waktu, uang, dan sebagainya untuk mengikuti tren yang sedang terjadi, contoh ketika ada barang yang viral di media sosial, saya juga harus membeli barang tersebut tanpa memikirkan barang itu benar-benar dipakai atau tidak. Hal ini juga kerap terjadi bahkan disaat tidak memiliki uang yang cukup. Oleh karena itu, saya tidak melihat skala prioritas kebutuhan dalam menggunakan uang. Hal itu membuat saya cenderung konsumtif..." (1 Juni 2022).

Dari hasil wawancara diatas dapat melihat bahwa mahasiswa terindikasi FoMO cenderung menyukai kesemuan yang ditampilkan di media sosial, terkadang banyak dari mereka yang tahu bahwa hal yang ada di media sosial sering tidak nyata adanya, namun karena sudah menjadi kebiasaan untuk mengakses sosial media dalam waktu yang lama, mereka terjebak dalam ilusi yang disajikan sehingga membuat perlahan-lahan mereka tenggelam dalam dunia semu dan mulai mempercayai kesemuan yang disajikan.

Mahasiswa terindikasi FoMO sukar membedakan antara yang semu dan tidak semua dimana mahasiswa terindikasi FoMO tidak dapat membedakan lagi antara yang semu dan tidak semu, sehingga antara dunia nyata dan media sosial yang menghadirkan kesemuan dapat terlihat jelas lagi. Hal ini berawal dari mahasiswa yang terindikasi FoMO yang sangat ketergantungan dengan media sosial sehingga rasa ketergantungan ini menimbulkan rasa takut yang berlebihan ketika tidak menggunakan media sosial, dan timbul rasa lebih menyukai hal yang ada di media sosial daripada lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan teori ini *hyperreality* menyatakan bahwa, media dan makna menciptakan satu kondisi, di mana kesemuan dianggap lebih nyata daripada kenyataan, dan kepalsuan dianggap lebih benar daripada kebenaran. Isu lebih dipercaya ketimbang informasi, rumor dianggap lebih benar ketimbang kebenaran

(Azwar, 2014). Sehingga membuat kondisi simulasi dan kenyataan tercampur aduk, gagasan simulasi memiliki suatu efek dimana masyarakat semakin berkurang tingkat kesadaran mereka terhadap apa yang 'real' individu tidak dapat lagi bertindak dengan rasional penuh, sehingga sulit membedakan antara kebenaran dan kepalsuan. Teori ini membuktikan korelasi erat dengan karakteristik dari indikasi penderita FoMO seperti yang dijelaskan diatas. Media sosial biasa lebih menonjolkan imaji dan fantasinya saja, dapat dilihat hal hal yang ada di media sosial, seperti kegiatan mengupload foto dan membuat instastory yang dilakukan seseorang di media sosial belum tentu benar adanya, namun hal ini sering menjadi patokan oleh mahasiswa terindikasi FoMO, menurut penelitian Deters dan Mehl (2012) menemukan bahwa aktivitas update status memiliki hubungan dengan kesendirian (*loneliness*) (Deters,2012).

Hal ini sesuai dengan teori *hyperreality* yang menyatakan bahwa media dibuat seolah-olah nyata adanya, dari teori simulasi yang mengkaji tentang penciptaan kenyataan melalui model konseptual atau yang berhubungan dengan mitos yang berarti tidak dapat dilihat kebenarannya dalam kenyataan sehingga antara simulasi dan kenyataan tercampur aduk, gagasan simulasi memiliki suatu efek dimana masyarakat semakin berkurang tingkat kesadaran mereka terhadap apa yang *real*, mahasiswa terindikasi FoMO yang cenderung melihat bahwa yang ada di media sosial nyata adanya dan susah untuk membedakan hal yang nyata dan tidak nyata dan mahasiswa terindikasi FoMO sukar membedakan antara realita dan isu, ini dapat dilihat mahasiswa FoMO yang selalu berkaca terhadap apa yang di media sosial, ini disebabkan karena adanya anggapan bahwa media sosial nyata adanya.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan hambatan interaksi sosial yang dialami oleh mahasiswa terindikasi FoMO lebih kepada rasa bagaimana ia tidak dapat mengendalikan diri saat berada di lingkungan sekitar, diantaranya yang terlihat dari bagaimana gambaran mahasiswa terindikasi FoMO dalam kehidupan sehari-hari nya dalam berinteraksi sehingga menimbulkan hambatan saat berinteraksi, hal tersebut diantaranya: *Pertama* memiliki prasangka dunia maya lebih indah dari lingkungan sosialnya. *Kedua* lebih memiliki motivasi memperlihatkan eksistensi diri di dunia maya. *Ketiga* memiliki kemampuan lebih baik dalam berbahasa secara tulisan dan. *Keempat* suka dengan kesemuan.

Penelitian ini masih terbatas pada penyelidikan tentang interaksi sosial mahasiswa yang kecanduan media sosial, namun belum sampai pada mengungkap pada dampak kecanduan terhadap aktivitas pembelajaran mahasiswa terindikasi FoMO. Oleh sebab itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan riset mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa terhadap aktivitas pembelajaran mahasiswa yang terindikasi FoMO, karena hal ini menarik dikaji secara mendalam.

Daftar Pustaka

- Akbar, R. S., Audri, A., Adra, A. Psari, P. & Lisda, S. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38.
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear Of Missing Out Scale: Validation Of The Arabic Version And Correlation With Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology* 6(2), 41–46.
- Astuti, Y. D. (2015). Dari Simulasi Realitas Sosialhingga Hiper-Realitas Visual: Tinjauan Komunikasi Virtual Melalui Sosialmedia di Cyberspace.
- Azwar, M. (2014). Teori Simulakrum Jean Baudrillard dan Upaya Pustakawan Mengidentifikasi Informasi Realitas. *Khizanah Alhikmah*, 2(1), 38–48.
- Deters, F. G & Matthias, R. M. (2012). "Updates Increase Or Decrease Loneliness An Online Social Networking Experiment. *Social Psychological And Personality Science* 4(5) 579-586."
- Hariadi, A. F. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja.
- Maleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mudjia, R. (2011). *Metode Pengumpulan Data Kulitatif*.
- Sugiyono, S. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Cody R. D., & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behavior Motivational , Emotional , and Behavioral Correlates of Fear Of Missing Out." 29: 1841–48.
- Wulandari, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. Universitas Negeri Padang.
- Zamzam, F & Fakhry, F. 2018. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama.