



## **Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Pola Perilaku Mahasiswa Sebagai Pengguna Media Sosial di Wilayah Universitas Jember.**

**Angela Clairine**  
Universitas Jember

**Eithar Indah Dwi Lestari**  
Universitas Jember

**Erica Natasha Wiyono**  
Universitas Jember

Alamat: Jl. Kalimantan Tegalboto No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Kec. Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121

Korespondensi penulis: [angelaclairine77@gmail.com](mailto:angelaclairine77@gmail.com)

### **Abstract.**

*The development of technology in the era of modernization creates risks on the rise of social media use. The high number of social media use raises concerns about the consequences of problems that arise, especially related to social media dependence. This dependence makes them feel to always be connected to other activities in social media, which then creates anxiety fear of being left behind by news or trends. This phenomenon is referred to as FOMO (Fear of Missing Out). This sociological research aims to identify the FOMO phenomenon as a result of social media dependence among Jember regional students. Based on interviews and data analysis, this research explores the extent to which Fomo affects the behavior of the use of social media students of Jember University. In addition, this research also identifies the risks and consequences of the dependence of social media that arise due to FOMO. The results of research on a number of Jember University students show that students who experience FOMO tend to have a higher degree of dependence on social media.*

**Keywords:** Internet, Social Media, Student, FoMO

### **Abstrak.**

Perkembangan teknologi di era modernisasi menciptakan resiko pada maraknya penggunaan media sosial. Tingginya angka penggunaan media sosial menimbulkan kekhawatiran mengenai konsekuensi dari masalah yang timbul khususnya berkaitan dengan ketergantungan media sosial. Ketergantungan tersebut membuat mereka merasa untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain dalam media sosial, yang kemudian menciptakan kegelisahan takut tertinggal sebuah berita maupun trend. Fenomena tersebut disebut sebagai FoMo (Fear of Missing Out). Penelitian sosiologi ini bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena FoMO sebagai dampak dari ketergantungan media sosial di kalangan mahasiswa daerah Jember. Berdasarkan wawancara dan analisis data, penelitian ini mengeksplorasi sejauh mana FoMO mempengaruhi perilaku penggunaan media sosial mahasiswa Universitas Jember. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi resiko dan konsekuensi dari ketergantungan media sosial yang muncul akibat FoMO. Hasil penelitian pada sejumlah mahasiswa Universitas Jember menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat ketergantungan yang lebih tinggi pada media sosial.

Received September 30, 2023; Revised Oktober 2, 2023; Accepted November 07, 2023

\* Angela Clairine, [angelaclairine77@gmail.com](mailto:angelaclairine77@gmail.com)

**Kata kunci:** Internet, Media sosial, Mahasiswa, FoMO

## **LATAR BELAKANG**

Pada era modernisasi menghadirkan transformasi pada berbagai aspek kehidupan di masyarakat. Pendorong utama dalam perubahan ini yakni perkembangan teknologi yang sangat pesat. Cyberspace merupakan sebuah ruang yang dihasilkan oleh adanya kemajuan teknologi yang memuat proses interaksi antar individu masuk pada aktivitas material berbentuk visual dan tekstual. Masyarakat terbentuk dari kumpulan individu-individu yang akan turut serta mengalami proses interaksi dalam ruang cyberspace. Di dalam masyarakat terkandung sebuah content yang menghadirkan individu pada dimensi teknologi, kemudian kehadiran tersebut menghasilkan sebuah transformasi. Perubahan yang arahnya pada transformasi masyarakat menghasilkan perubahan dari yang awalnya dilakukan secara fisik menjadi visual (Prasetyo, 2013). Perkembangan teknologi digital khususnya internet telah membawa perubahan pada cara kita hidup, berinteraksi, bekerja dalam sebuah masyarakat sosial. Internet membuka akses komunikasi, informasi, dan interaksi sosial menjadi tanpa batas. Dalam kehidupan sehari-hari internet telah berubah menjadi kebutuhan setiap individu, dengan internet memungkinkan seorang individu untuk terhubung dengan teman, keluarga, maupun masyarakat secara luas dalam waktu yang cepat dan efisien.

Berdasarkan laporan We Are Social, pada Januari 2023 jumlah pengguna internet di Indonesia berada pada angka 213 juta orang. Jumlah tersebut setara dengan 77% dari jumlah keseluruhan populasi di Indonesia yaitu sebanyak 276,4 juta orang (Databoks, 2023). Dengan adanya revolusi digital pada kemajuan teknologi dan internet. Berdasarkan data tersebut pengguna internet di Indonesia telah tersebar di berbagai daerah, jumlah pengguna internet lebih dari setengah populasi masyarakat Indonesia. Hadirnya media sosial merupakan salah satu hasil dari perkembangan teknologi yang pesat pada era modernisasi. Pada media sosial tercipta sebuah wadah berupa platform yang memungkinkan pengguna atau user untuk saling berinteraksi dan berbagi informasi serta membangun komunikasi dengan orang lain.

Dalam Nasrullah, Van Dijk menyatakan bahwa media sosial dipergunakan sebagai *platform* guna memfasilitasi penggunaannya untuk melakukan proses interaksi. Media sosial diibaratkan sebagai sebuah tempat yang dimanfaatkan dalam membangun hubungan interaksi dalam memperkuat interaksi sosial para penggunanya (Setiadi, 2016). Perubahan teknologi komunikasi dari tradisional menjadi modern dapat dilihat dari penggunaan internet sebagai alat

untuk berinteraksi, berbagi informasi, berkomunikasi yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat saat ini. Perkembangan internet sebagai sarana komunikasi semakin mudah diakses melalui *handphone*. *Handphone* menyediakan bermacam-macam fasilitas untuk berkomunikasi sekaligus berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial seperti Instagram, Line, WhatsApp, TikTok dan lainnya. Media sosial menjadi media baru bagi masyarakat untuk berinteraksi sekaligus berkomunikasi. Kehadiran media sosial berdampak hampir pada seluruh aspek kehidupan di masyarakat. Hal tersebut memberikan dampak yang sangat signifikan dalam melakukan komunikasi.

Laporan pengguna media sosial oleh We Are Social menyatakan, di Indonesia pada Januari 2023 angka pengguna aktif media sosial berada pada angka 167 juta pengguna. Angka pengguna media sosial tersebut setara dengan 60,4% jumlah populasi di dalam negeri (dataindonesia.id, 2023). Berdasarkan laporan tersebut penggunaan media sosial di Indonesia berada pada angka yang cukup tinggi. Penggunaan media sosial khususnya pada mahasiswa dapat merubah pola hidup mereka dalam keadaan apapun, perubahan yang dipengaruhi sangatlah luas dengan cepat atau lambat. Perubahan tersebut dapat mengubah pola perilaku mahasiswa, interaksi sosial antar mahasiswa dan lain sebagainya. Biasanya perubahan ini dipengaruhi oleh hubungan interaksi yang mereka alami pada lingkungan sekitarnya. Perubahan tersebut menimbulkan sebuah fenomena baru yang disebut FoMO dalam kalangan mahasiswa. Semakin banyak yang dapat mengakses maka akan semakin besar mahasiswa terhubung ke dunia maya. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa selalu menginginkan mengakses terus menerus media sosialnya, untuk mengikuti hal-hal atau informasi yang diberikan media sosial mereka. Menurut Jonas-Dwyer & Pospisil (2004), menyatakan bahwa mahasiswa merupakan generasi millennial yang tingkat penggunaan internetnya sangat tinggi sekaligus bergantung pada penggunaan teknologi.

Perkembangan teknologi menimbulkan gangguan penggunaan internet yang menimbulkan sebuah gejala baru yang dinamakan FoMO. FoMO merupakan sebuah perasaan atau keinginan untuk selalu terhubung dengan aktivitas yang dilakukan dalam media sosial (Przybylski et al., 2013). Berdasarkan pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa FoMO tergolong gangguan perilaku yang cukup membahayakan apabila tidak diatasi. Khususnya FoMO banyak terjadi di kalangan mahasiswa dikarenakan mahasiswa sering mengakses media sosial mereka. Mahasiswa selalu berusaha untuk mengikuti trend-trend yang ada di media sosial. Perilaku FoMO ini biasanya termotivasi dari lingkup sekitar, FoMO ini tersalurkan melalui media sosial entah itu positif maupun negatif.

Kota Jember tidak lepas dari aktivitas penggunaan internet dan media sosial. Berdasarkan survei pada tahun 2020 penggunaan internet di Jember sebanyak 58% bersumber dari penduduk kota dan 34% dari penduduk desa. Penggunaan internet untuk berkomunikasi berada diangka 29%, bermedia sosial 24%, dan hiburan sebanyak 9,7%. (radarjember.id, 2021) Merujuk dari hasil survei tersebut Kota Jember tergolong sebagai masyarakat yang diasumsikan banyak menggunakan waktunya untuk mengakses internet dan media sosial.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti tentang fenomena FoMO ternyata juga terjadi di kalangan mahasiswa Universitas Jember. Merujuk pada penemuan-penemuan dilapangan, dimana terdapat mahasiswa yang gemar menggunakan *handphone* untuk bermedia sosial. Mereka *handphone* dan mengakses sosial media saat menunggu jadwal perkuliahan, didalam kelas, makan dikantin, maupun menunggu dosen. Mereka seakan tidak bisa lepas dari *handphone* yang mereka gunakan untuk selalu terhubung dengan media sosial.

## **KAJIAN TEORITIS**

Teori Interaksionisme Simbolik selalu berkaitan dengan pemikiran George Herbert Mead (1863-1932). Mead berperan penting dalam membangun pemikiran Mahzab Chicago. Dalam hidupnya Mead banyak berkontribusi pada ilmu sosial ilmu sosial, salah satunya dengan menyusun "*the theoretical prespective*" yang kemudian dikembangkan menjadi akar pemikiran Teori Interaksionisme Simbolik. Pemikiran Mead menjurus pada interaksi, dimana makna simbol dari sebuah pesan akan mempengaruhi pemikiran seseorang yang melakukan proses interaksi. Lebih mendalam mengenai pemikiran tersebut bentuk simbol seperti pakaian, bahasa tubuh, status, suara, dan kata verbal dimaknai melalui keterlibatan seluruh pihak dalam membentuk representasi diri mereka pada sebuah interaksi yang mempunyai arti simbol sangat penting dalam lingkungan sosial. Simbol diartikan sebagai sebuah objek sosial yang digunakan dalam merepresentasikan hal apapun berdasarkan representasi yang mereka ingin tampilkan. (Charon, 1998:47). Simbol dari perilaku individu dipengaruhi oleh pemaknaan dari orang lain. Sehingga dengan adanya simbol individu mampu menyampaikan pemikiran, tujuan, perasaan mereka maupun orang lain pada proses interaksi mereka.

Teori interaksionisme simbolik mengutamakan dampak yang dihasilkan dari simbol maupun makna pada sebuah perilaku interaksi yang dilakukan manusia (Ritzer&Goodman, 2004:293). Teori interaksionisme simbolik menekankan keterkaitan antara makna simbol dengan interaksi manusia dalam lingkungan sosial. Makna simbol pada interaksionisme simbolik digunakan untuk menjelaskan bagaimana terbentuknya hubungan individu dengan

individu lainnya dan bagaimana sebuah lingkungan membentuk perilaku manusia. Interaksionisme simbolik tidak lepas dari konsep dasar pemikiran Mead tentang simbol signifikan dalam makna pikiran (*Mind*), tentang diri (*Self*), dan mengartikan makna pada masyarakat (*Society*). Individu mendefinisikan perilaku mereka melalui interaksi dengan orang lain. Menurut Ritzer&Goodman, 2004 menyatakan bahwa pikiran dalam interaksionisme simbolik merupakan proses interaksi yang dilakukan seorang individu dalam lingkungan masyarakat yang melibatkan isyarat, sosioalisasi, arti, bahasa, simbol, pandangan, interaksi, dan masyarakat. Teori interksionisme simbolik didasari oleh struktur sosial yang membentuk sebuah perilaku, sehingga menciptakan simbolisasi pada individu dalam interaksi mereka di lingkungan masyarakat. Dinamika simbol yang berasal dari proses interaksi individu menuntut mereka untuk mampu menginterpretasikan simbol-simbol yang terbentuk melalui interaksi sosial mereka.

Asumsi dasar menurut teori interaksionisme simbolik mengungkapkan bahwa cara individu memberi makna terhadap simbol-simbol dalam proses interaksi sosial individu di masyarakat. Diri berada dan berkembang melalui aktivitas dan hubungan sosial. Mead menyatakan bahwa tidak mungkin terdapat gambaran diri apabila tidak memiliki pengalaman sosial dalam sebuah interaksi di lingkungan masyarakat. (Ritzer & Goodman, 2004:280). Individu seperti mahasiswa merasa rendah diri apabila tidak memiliki simbol-simbol positif agar tidak terpinggirkan dari interaksi sosial di kehidupan sehari-hari.

Interaksi antar individu pada era modernisasi atau digital ini tak lepas dari media sosial. Media sosial menjadi bagian penting dalam individu termasuk mahasiswa menjalankan aktivitas mereka pada setiap aspek kehidupan mereka sehari-hari. Namun bersamaan dengan perkembangan teknologi dan media sosial terdapat fenomena yang muncul akibat dari perkembangan teknologi tersebut. FoMO (Fear of Missing Out) merupakan sebuah keadaan dimana seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan melewatkan pengalaman yang penting pada lingkaran sosial mereka. Dalam pemikiran interaksionisme simbolik FoMO bukan hanya fenomena yang terjadi pada media digital, tetapi juga mempengaruhi proses interaksi antar mahasiswa dalam interaksi mereka sehari-hari dan simbol-simbol yang mereka lihat di media sosial.

Pada media sosial mahasiswa memakai simbol-simbol dalam merepresentasikan kehidupan mereka kepada dunia. Foto, video, komentar yang dibagikan pada media sosial menjadi simbol-simbol yang dipakai untuk menggambarkan pengalaman keseharian mereka dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain. FoMO muncul ketika seorang individu

membandingkan kehidupan mereka dengan simbol-simbol yang mereka lihat dari media sosial. Apabila simbol-simbol yang mereka lihat menunjukkan pengalaman sosial yang dianggap lebih baik, hal tersebut dapat memicu perasaan FoMO.

Perilaku FoMO yang didorong interaksi individu pada media sosial berdampak pula pada interaksi mahasiswa dalam kehidupan mereka sehari-hari. Seperti percakapan antar teman-teman di lingkungan kampus maupun sosial, dimana lebih sering berfokus pada pengalaman yang mereka alami dalam media sosial. Dengan begitu hal yang mereka alami dalam media sosial terbawa pada kehidupan sehari-hari mereka. Kemudian hal tersebut menimbulkan tekanan sosial, dimana mahasiswa merasa harus selalu mengikuti trend yang sedang terjadi dalam media sosial supaya mereka dapat diterima atau dianggap dalam kelompok lingkungan sosial mereka. Sehingga menyebabkan seorang mahasiswa selalu bergantung pada *handphone* untuk mengikuti perkembangan trend dalam media sosial. Ketergantungan mahasiswa untuk terus melihat media sosial berkaitan dengan perasaan emosional mereka, kemudian hal tersebut menciptakan simbol-simbol ketergantungan yang secara tidak langsung memperkuat perilaku FoMO dalam proses interaksi sosial dalam kehidupan perkuliahan maupun sosial mereka..

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan suatu metode dalam penelitian yang digunakan untuk mendalami sebuah fenomena secara mendetail. Teknik pengumpulan data pada metode ini berbentuk data teks, rekaman suara, gambar, dan video wawancara. Data yang diperoleh akan dianalisis dan diolah guna menggambarkan fenomena yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Creswell (2017), menyatakan bahwa studi fenomenologi merupakan deskripsi dari pemaknaan umum pada beberapa individu melalui pengalaman hidup mereka yang berkaitan dengan konsep atau fenomena. Peneliti mengumpulkan data dari beberapa individu atau sekelompok individu yang telah mengalami suatu fenomena yang sama atau umum untuk dikelompokkan menjadi data gabungan mengenai pengalaman semua individu yang terlibat didalamnya. Data gabungan berisi deskripsi dari hal apa yang individu tersebut alami dan bagaimana proses individu tersebut bisa mengalami pengalaman tersebut. Data-data itu berupa frekuensi dan durasi pemakaian media sosial dalam sehari. Data ini diperoleh dari mahasiswa yang bersedia untuk diwawancarai. Frekuensi dan durasi pemakaian itu disampaikan oleh mahasiswa berdasarkan data yang tertera di *handphone* mereka masing-masing. Mahasiswa memberikan data

penggunaan *handphone* itu berasal dari pengalaman yang mereka rasakan selama mengenal *handphone* termasuk juga kecenderungan mereka yang mengarah pada kondisi FoMO didasarkan pada pengalaman hidup yang tidak bisa jauh-jauh dari segala informasi dan hiburan yang media sosial tawarkan setiap harinya termasuk seputar informasi kuliah juga. Pengalaman hidup yang mahasiswa sampaikan ini, yang akan dianalisis dan diolah menjadi sebuah data-data yang mendukung adanya fenomena FoMO pada mahasiswa sehingga bisa dideskripsikan secara lebih jelas, lengkap, dan detail terkait fenomena yang kami teliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Resiko Media Sosial**

Hidup pada zaman modern seperti sekarang ini, yang dipenuhi dengan digitalisasi tentu mengubah tatanan kehidupan masyarakat. Modernisasi serta perkembangannya yang canggih memungkinkan segala kalangan masyarakat bisa melakukan berbagai hal secara online, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia sekalipun. Segala kalangan masyarakat memanfaatkan media sosial dikarenakan adanya penawaran akses yang sangat menggiurkan. Masyarakat termasuk mahasiswa bisa melakukan apapun secara cepat dan instant, mulai dari mendapatkan hiburan, akses informasi dan berita yang sangat cepat, dan akses wawasan ilmu pengetahuan yang lengkap. Pada saat masyarakat telah mencoba dan masuk ke dalam dunia media sosial dan tergiur dengan segala penawaran yang ada serta melakukan aktivitas pada media sosial secara berulang setiap harinya, maka secara tidak sadar akan masuk ke dalam sebuah lingkaran ketergantungan yang dibuat oleh era digitalisasi. Perubahan bermula dari melebarnya aksi modernisasi yang memberikan pengaruh pada berubahnya struktur pertanian dari yang awalnya menggunakan sistem tradisional menjadi sistem modern. Perubahan yang terjadi tidak hanya pada sistem metodenya melainkan juga terjadi perubahan pada nilai sosial dan nilai budaya dipercaya oleh masing-masing individu. Dengan begitu, perubahan yang dialami individu yang mengarah pada modernisasi tentunya membawa resiko-resiko dalam kehidupan masyarakat (Rosa, 2017:16). Masyarakat mengalami perubahan pada nilai sosial budayanya karena adanya modernisasi seperti yang terjadi pada struktur pertanian. Kehidupan masyarakat juga terjadi perubahan ke arah modern yang membawa resiko-resiko dalam kelangsungan hidup mereka, berupa terjadinya perubahan kebiasaan dari yang melakukan aktivitas tradisional menjadi kebiasaan baru yang melakukan aktivitas modern seperti bermedia sosial. Kebiasaan bermedia sosial ini membawa resiko-resiko yang mengganggu tatanan hidup masyarakat. Pada era digitalisasi saat ini, banyak ditemui masyarakat berpendapat bahwa tidak bisa hidup tanpa adanya internet ataupun tanpa media sosial termasuk mahasiswa juga turut

berpendapat demikian. Masyarakat merasa bahwa keseluruhan hidupnya berada di media sosial sehingga setiap harinya akan terus-menerus bahkan bisa belasan jam menghabiskan waktu yang dimiliki untuk berselancar pada media sosial. Keadaan seperti ini tentunya membawa masyarakat pada sebuah resiko besar yang diperoleh dari adanya digitalisasi dan modernisasi.

Beck (1992), menyatakan dalam modernisasi masyarakat hidup pasti memiliki resiko, karena dengan ketersediaan teknologi dan ilmu sains mereka perlu menyiapkan diri untuk menghadapi resiko yang kemungkinan dapat membesar. (Kusvianti et al., 2023:153). Modernisasi yang digadang-gadang akan membawa kemajuan dan perubahan kehidupan dari yang tradisional menuju yang lebih modern, nyatanya malah membawa resiko yang cukup memprihatinkan.

IDH: "Soalnya kalo makan tuh tanpa HP gabisa, sambil liat YouTube soalnya."(Wawancara 29 September 2023).

Berdasarkan petikan wawancara yang telah dilakukan peneliti, masyarakat termasuk mahasiswa telah masuk ke dalam lingkaran ketergantungan dengan media sosial karena takut kehilangan hiburan, informasi, ataupun berita yang beredar. Perilaku-perilaku ketergantungan ini merujuk pada fenomena FoMO yang memang sangat tren pada masa-masa kini yang dalam prakteknya terjadi perubahan nilai sosial dan nilai budaya di masyarakat akibat modernisasi. Perubahan nilai di masyarakat akibat modernisasi tidak hanya berupa perilaku FoMO saja, namun berkembang juga tindakan kriminalitas menjadi kejahatan siber yang memanfaatkan teknologi terkini. Tindakan kriminalitas yang awalnya masyarakat rasakan secara fisik, namun dengan adanya modernisasi berubah menjadi digital yang disebut *cybercrime* yang pastinya menjadi resiko-resiko lain bagi masyarakat di era modernisasi selain FoMO. Di satu sisi, peningkatan penggunaan teknologi dapat menyebabkan perubahan paradigma dalam penciptaan, pembagian, dan pengendalian informasi, serta peningkatan komunikasi dan perkembangan teknologi. Namun, hal ini juga mengakibatkan meningkatnya aktivitas kriminal, mendukung perdagangan gelap, dan memperkuat terorisme siber dan kejahatan siber. (Shola, 2021) Bahkan pada era sekarang ini, aktivitas penyalahgunaan teknologi dalam hal kejahatan siber semakin meningkat angkanya seperti bisnis ilegal, terorisme siber, penipuan online, dan masih banyak lagi.

Konsep resiko erat kaitannya dengan konsep modernisasi secara langsung. Resiko diartikan sebagai sebuah cara untuk mengatasi bahaya dan ancaman yang ditimbulkan oleh adanya modernisasi (Beck, 2015:7). Resiko pada perilaku FoMo ini perlu dicari cara

penanganannya, jika dibiarkan bisa berdampak serius pada timbulnya kecanduan yang berat dan ketergantungan berat pada media sosial.

### **Karakteristik Mahasiswa FoMO**

Mahasiswa yang mengalami FoMO (Fear of Missing Out) cenderung mengalami ketergantungan pada teknologi khususnya media sosial mereka. Media sosial menjadi tempat untuk menghabiskan waktu mereka dengan selalu mengikuti trend dan kehidupan orang lain. Terkadang mereka mengabaikan aktivitas kehidupan mereka sendiri dengan lebih memilih mencari hiburan melalui media sosial. Mahasiswa FoMO sering mengecek *handphone* mereka untuk melihat pembaruan terbaru dalam media sosial sehingga tidak merasa ketinggalan informasi maupun interaksi penting.

**Tabel 1. Informasi Mahasiswa FoMO**

Inisial Nama	Jenis Kelamin	Jurusan	Universitas
HRN	Perempuan	S1 Teknik Pertanian	Universitas Jember
LPY	Perempuan	S1 Teknik Pertanian	Universitas Jember
ARL	Perempuan	S1 Teknik Pertanian	Universitas Jember
IDH	Perempuan	S1 Teknik Pertanian	Universitas Jember
SFN	Perempuan	S1 Teknik Pertanian	Universitas Jember
IML	Perempuan	S1 Ilmu Sejarah	Universitas Jember
MN	Perempuan	S1 Ilmu Sejarah	Universitas Jember
FSH	Perempuan	S1 Ilmu Sejarah	Universitas Jember
PTR	Perempuan	S1 Ilmu Sejarah	Universitas Jember
NS	Perempuan	S1 Ilmu Sejarah	Universitas Jember
AFB	Laki-laki	S1 Hukum	Universitas Jember

Sumber: Diperoleh dari Data Primer Tahun (2023).

Berdasarkan tabel data informan diatas yang melibatkan sebelas mahasiswa yang mengalami FoMO. Sebelas mahasiswa tersebut berasal dari tiga jurusan yang berbeda. Mereka merasa kesulitan untuk menikmati momen di kehidupan nyata karena selalu berfokus pada kehidupan yang terjadi di media sosial. Meskipun mengetahui dampak negatif dari bergantung pada media sosial mereka kerap kali merasa kesulitan untuk lepas dari media sosial maupun mengurangi pemakaian *handphone* .

LPY : “Aku seringnya hiburan. Habis hiburan baru ke personal branding, kan banyak tuh influencer nah pencarian aku lebih banyak itu. Aku punya dua akun, yang satu untuk hiburan, yang satu lagi buat personal branding.” (Wawancara, 29 September 2023)

Hasil wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti, motif penggunaan media sosial oleh mahasiswa FoMO cenderung digunakan untuk mencari hiburan. Namun setiap individu

memiliki motif masing-masing dalam menggunakan media sosial. Motif-motif mahasiswa menggunakan media sosial seperti untuk mencari hiburan, relasi, informasi, materi pendidikan, kesenangan dan lainnya. Interaksionisme simbolik pada mahasiswa yang berperilaku FoMO, dimana mereka menggunakan simbol-simbol seperti memposting foto atau video dalam media sosial untuk menciptakan citra diri yang baik sekaligus mencari sebuah validasi sosial yang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi maupun diterima dalam lingkungan sosial mereka di kampus.

### Frekuensi dan Durasi Penggunaan Media Sosial

Dalam era modernisasi media sosial dapat diakses melalui berbagai aplikasi yang telah tersedia di *handphone*. Individu dapat selalu terkoneksi dengan media sosial dimana saja dan kapan saja selama memiliki internet. Frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi terutama penggunaan secara impulsif dapat menimbulkan resiko kecemasan dan berujung FoMO. Penggunaan media sosial secara intensif mampu mengalihkan tugas maupun kewajiban seorang mahasiswa dalam dunia nyata.

(Tabel 2. Frekuensi dan Durasi Penggunaan Media Sosial)

Informan	Frekuensi	Durasi
HRN	Pemakaian 18 kali dalam sehari	6 jam
LPY	Pemakaian 22 kali dalam sehari	12 jam 35 menit
ARL	Pemakaian 23 kali dalam sehari	11 jam 42 menit
IDH	Pemakaian 20 kali dalam sehari	10 jam
SFN	Pemakaian 27 kali dalam sehari	11 jam
IML	Pemakaian 61 kali dalam sehari	-
MN	Pemakaian 72 kali dalam sehari	13 jam
FSH	Pemakaian 70 kali dalam sehari	10 jam
PTR	Pemakaian 52 kali dalam sehari	14 jam 21 menit
NS	Pemakaian 80 kali dalam sehari	-
AFB	Pemakaian 119 kali dalam sehari	11 jam 20 menit

Sumber: Diperoleh dari Data Primer Tahun (2023).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, sebelas informan mahasiswa menggunakan *handphone* untuk mengakses media sosial dalam jangka waktu yang cukup lama setiap harinya. Mahasiswa tersebut mengakses media sosial di setiap waktu luang bahkan dalam aktivitas yang mereka jalani. Durasi penggunaan media sosial oleh informan mahasiswa FoMO berada dalam rentang waktu sepuluh sampai empat belas jam dalam sehari. Hal tersebut

menjelaskan tingkat ketergantungan pada penggunaan media sosial oleh mahasiswa FoMO berada pada durasi waktu yang cukup lama. Tingkat frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi menggambarkan tingkat kecemasan mahasiswa apabila takut ketinggalan sebuah trend maupun informasi.

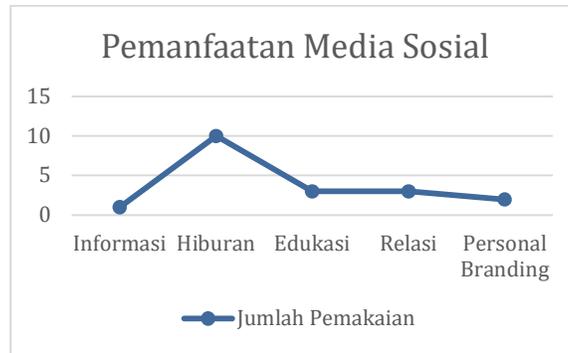
Berikut wawancara dengan informan HRN (Jurusan Teknik Pertanian).

HRN : “Bentar ya saya cek dulu. Tadi kalo frekuensi memang ga terlalu sering-sering banget tapi dalam satu bulan itu lama.” (Wawancara, 29 September 2023)

Sehingga dari petikan wawancara tersebut durasi penggunaan media sosial oleh informan HRN tergolong durasi yang cukup lama. Dalam tabel 2 Frekuensi dan Durasi Penggunaan Media Sosial, data yang diperoleh dari informan menyatakan bahwa penggunaan media sosial mereka berada diatas angka enam jam seharinya. Sehingga dapat disimpulkan mahasiswa tersebut mempunyai kebutuhan pada taraf yang tinggi dalam menggunakan media sosial pada kesehariannya. Pertukaran simbolik dalam membentuk identitas mahasiswa FoMO terjadi ketika mereka mencari validasi sosial melalui respon yang diberikan oleh lingkungan pertemanan mereka dalam media sosial, lingkaran pertukaran simbolik yang mereka cari dianggap dapat memperkuat status dan keberadaan mereka dalam lingkaran pertemannya. Durasi mahasiswa dalam menggunakan *handphone* cukup lama, hampir setiap saat seperti pada waktu makan, menunggu jam kuliah, *hang out*. Hal yang mempengaruhi tindakan tersebut, mahasiswa merasa takut untuk lepas dari *handphone* karena takut ketinggalan informasi terbaru dari media sosial.

### **Pemanfaatan Media Sosial**

Hamzah juga menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul “Penggunaan Media Sosial di Kampus dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan” dengan adanya media sosial dapat dijadikan sebagai alat untuk membantu sistem Pendidikan yang ada di Indonesia. Pemanfaatan media sosial ini juga dapat digunakan sebagai alat pembelajaran agar dapat meningkatkan keefisienan media sosial untuk hal-hal yang dapat membuka peluang bagi kita, khususnya pada jenjang Pendidikan tinggi, karena dari hampir keseluruhan mahasiswa merupakan pengguna media sosial atau bisa disebut sebagai pengguna internet dengan kapasitas yang lebih tinggi. (Hamzah, 2015).



Sumber: Diperoleh dari Data Primer Tahun (2023).

**Gambar 1. Grafik Pemanfaatan Media Sosial**

SFN: “80% Hiburan, 20% materi pendidikan”

ARL: “70% hiburan, 30% materi”

IDH: “100% hiburan” (Wawancara, 29 September 2023)

Dari petikan wawancara yang dilakukan peneliti, sebelas mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sarana untuk hiburan jarang sekali mahasiswa tersebut mengakses media sosialnya untuk materi-materi perkuliahan yang memungkinkan mereka untuk mencari di internet. Mahasiswa tersebut juga menggunakan media sosialnya dengan waktu tak menentu, supaya selalu terhubung dengan media sosial sekaligus mengakses informasi yang ingin mereka ketahui.

**Tabel 3. Pemanfaatan Media Sosial**

Nama	Instagram	TikTok	Twitter	Facebook	WhatsApp
HRN	500	1000	-	-	-
LPY	297	-	-	-	-
ARL	271	18	-	-	318
IDH	98	24	-	-	107
SFN	1600	20	800	-	-
IML	885	18	-	-	144
MN	676	16	-	-	196
FSH	520	26	-	-	488
PTR	100	8	-	100	-
NS	1234	38	-	-	92
AFB	110	-	5	-	-

Sumber : Diperoleh dari Data Primer Tahun (2023).

Data diatas menjelaskan kesebelas mahasiswa yang menggunakan media sosial dengan berbagai akunnya. Mereka menggunakan aplikasi media sosial sebagai alat untuk mencari

hiburan sekaligus menjembatani kesenjangan sosial, dimana mahasiswa dapat memperluas jaringan sosial mereka melalui interaksi dengan orang-orang dari berbagai latar belakang membangun relasi dengan mahasiswa, dosen, maupun lingkaran pertemanan mereka. Pemanfaatan aplikasi media sosial yang intensif membuat mahasiswa mengalami peningkatan ketidakstabilan emosional, meningkatkan rasa cemas dan tekanan untuk selalu tampil sempurna. Beberapa dari mahasiswa merasa tertekan untuk mengejar standar sosial yang ditetapkan oleh interaksi media sosial, hal tersebut meningkatkan rasa cemas mereka terhadap penilaian orang lain.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kemajuan teknologi yang pesat membawa dunia ke dalam era modernisasi yang canggih. Adanya kecanggihan teknologi terwujudnya benda-benda elektronik seperti *handphone* yang di dalamnya terdapat beragam aplikasi untuk memperoleh informasi, berita, hiburan melalui media sosial. Media sosial bisa berupa Instagram, Youtube, Twitter, Facebook, Tiktok, WhatsApp, dan masih banyak lagi. Keberadaan media sosial di tengah kehidupan masyarakat memungkinkan segala hal bisa diakses dan dilakukan secara cepat dan instan dalam hitungan detik saja. Akibatnya masyarakat akan cenderung bergantung dengan *handphone* yang dianggap akan memudahkan segala aktivitas media sosialnya. Pengguna dari media sosial ini bisa dari banyak kalangan mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, bahkan lansia tanpa terkecuali mahasiswa yang menjadi sorotan penulis. Tindakan yang dilakukan berbagai kalangan masyarakat ini, akan berkembang menjadi sebuah resiko-resiko sebagai akibat dari adanya modernisasi. Masyarakat secara terus-menerus bergantung dengan media sosial bahkan tidak bisa lepas selama berjam-jam dalam sehari, yang mengarah pada perilaku FoMO dikarenakan tidak ingin ketinggalan informasi, berita, ataupun hiburan yang ada di media sosial. Hal ini dibuktikan dengan adanya data pada tabel dan grafik yang penulis sajikan berdasarkan hasil wawancara dari sebelas mahasiswa. Sering kali masyarakat tidak peka dengan tindakannya termasuk mahasiswa yang merupakan pelajar malah ikut masuk ke dalam lingkaran ketergantungan yang ada pada media sosial. Saran melalui penelitian ini, masyarakat perlu lebih peka dengan tindakan yang mereka lakukan sudah mengarah pada ketergantungan bahkan kecanduan. Perlu adanya solusi dari permasalahan ini agar tidak terjerumus semakin dalam, dan bisa menggunakan media sosial dengan seperlunya saja dan optimal.

## **DAFTAR REFERENSI**

## Artikel Jurnal

- Ardi, Z., Ifdil, Masyitoh. (2020). Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Millennial. *Journal of Counseling, Education, and Society*. 1(1), 1-4. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jces/article/download/447/472>.
- Hamzah, R. E. (2015). Penggunaan Media Sosial di Kampus Dalam Mendukung Pembelajaran Pendidikan. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 14(1), 45-70. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/view/89>
- Maza, S. & Rizqi Amalia Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 8(3). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/download/9139/4782>.
- Kusvianti, P. et al. (2023). Pandangan Ulrich Beck Tentang Risiko dan Ketidakpastian yang Dialami Oleh Masyarakat Modern. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 23(1), 153. <https://journal.unibos.ac.id/eco/article/download/2495/1430/10652>
- Prasetyo, H. (2013). Sociology Of Space: Sebuah Bentangan Teoritik. *Jurnal Sejarah dan Budaya*, 7(2), 71-72. <https://journal.um.ac.id/index.php/sejarah-dan-budaya/article/view/4748/0>.
- Rosa, D. V. (2017). Kultur Resiko dan Taktik Pemuda Tani. *Jurnal Dimensi*, 10 (1), 15-16. <https://eco-entrepreneur.trunojoyo.ac.id/dimensi/article/view/3752>.
- Setiadi, A. (2016). Pemanfaatan Media Sosial untuk Efektifitas Komunikasi. *Jurnal Humaniora*, 16(2). <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala/article/view/1283/1055>.
- Shola, A. T. (2021). Poverty, Cybercrime and National Security in Nigeria. *Jurnal of Contemporary Sociological Issues*, 1(2), 87. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JCSI/article/view/24188/10234>

## Buku Teks

- Beck, U. (2015). *Masyarakat Risiko : Menuju Modernitas Baru*. Bantul: Kreasi Wacana.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ritzer, G., & Goodman, D. J. (2005) *Teori Sosiologi Modern Edisi Keenam*. Jakarta: Prenada Media

## Sumber dari internet

- Annur, C. M. (2023). Pengguna Internet di Indonesia Tembus 213 Juta Orang hingga Awal 2023. Databoks. Available at: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/20/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-213-juta-orang-hingga-awal-2023>, diakses tanggal 8 Oktober 2023.
- Safitri. (2021). Wes Wayahe Jember Melek Digital. Radarjember.id. Available at: <https://radarjember.jawapos.com/pemerintahan/791105805/wes-wayaha-jember-melek-digital>, diakses tanggal 7 Oktober 2023.
- Widi, S. (2023). Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023. Data Indonesia. Available at: <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>, diakses tanggal 7 Oktober 2023.

