



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 4284-4298

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out

Annisa Pratiwi Rosjayani<sup>1✉</sup>, Nurul Ilmi Idrus<sup>2</sup>, Mahmud Tang<sup>3</sup>

Universitas Hasanuddin Makassar

Email: [annisapратиwi605@gmail.com](mailto:annisapратиwi605@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Dampak sindrom FOMO salah satunya selalu ingin terhubung dengan media sosial sehingga rela berjam-jam mengakses media sosial untuk mengetahui aktivitas orang lain, dimana seolah-olah mereka harus mengetahui setiap hal yang dilakukan oleh orang lain, karena media sosial memudahkan individu untuk terus up to date terhadap semua berita baru, apa saja yang telah mereka lewatkan dan memastikan bahwa mereka tidak tertinggal. sendiri, yaitu naluri untuk masuk dan menjadi anggota kelompok serta mendapatkan inklusi, hal ini sangat penting bagi seseorang agar bisa bertahan (secara emosional); penyebab FoMO yang kedua adalah budaya, di mana FoMO sering diekspresikan melalui teater, seni, film, budaya pop serta sesuatu yang aneh, unik akan dianggap keren. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana fenomena Sindrom Fear Of Missing Out (Fomo) terhadap mahasiswa pertanian Unhas. Semua itu bertujuan untuk mengetahui bagaimana dampak sindrom Fomo yang dilakukan oleh mahasiswa di kalangan kampus. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara dengan dilakukan oleh 5 informan mahasiswa pertanian Universitas Hasanuddin. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa jika ada trend terbaru yang ada di sosial media, ketika mereka tertarik dan menyukai trend atau hal yang sedang marak tersebut tersebut maka mereka akan mengikuti tren tersebut hingga dapat dan terwujud, meskipun sulit dan harus usaha lebih untuk didapatkan atau diikuti. Pengaruh FOMO terhadap perilaku mereka dapat dilihat melalui beberapa indikator utama: meningkatnya frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, perubahan pola tidur, gangguan pada aktivitas belajar, serta gangguan pada interaksi sosial di dunia nyata.

Kata Kunci: *Fomo, Mahasiswa, Dampak*

## Abstract

One of the impacts of FOMO syndrome is that they always want to be connected to social media, so they are willing to access social media for hours to find out about other people's activities, as if they have to know everything that other people do, because social media makes it easier for individuals to stay up to date. all the new news, what they have been through and making sure that they are not left behind. itself, namely slapping to enter and become a member of the group and gain inclusion, this is very important for someone to survive (emotionally); The second cause of FoMO is culture, where FoMO is often manifested through theater, art, film, pop culture and something strange and unique is considered cool. This research aims to explain the phenomenon of Fear of Missing Out (Fomo) Syndrome in Unhas agricultural students. All of this aims to find out the impact of Fomo syndrome on students on campus. This research uses data collection techniques with interviews conducted by 5 agricultural student informants from Hasanuddin University. The research results concluded that if there is a new trend on social media, when they are interested and like the trend or thing that is currently popular, they will follow the trend until it can be realized, even though it is difficult and requires more effort to get or follow it. The influence of FOMO on their behavior can be seen through several main indicators: increased frequency and duration of social media use, changes in sleep patterns, disruption to learning activities, and disruption to social interactions in the real world.

Keywords: *Fomo, Student, impact Abstrak*

## PENDAHULUAN

Istilah FoMO (Fear of Missing Out) pertama kali dicetuskan oleh Patrick McGinnis pada tahun 2004, ia menulis artikel berjudul "Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs" yang terbit di The Harbus, koran mahasiswa Harvard Business School (HBS). Patrick McGinnis dalam bukunya Fear of Missing Out juga mengungkapkan penyebab terjadinya FoMO (Fear of Missing Out) diawali dari faktor biologis manusia itu sendiri, yaitu naluri untuk masuk dan menjadi anggota kelompok serta mendapatkan inklusi, hal ini sangat penting bagi seseorang agar bisa bertahan (secara emosional); penyebab FoMO yang kedua adalah budaya, di mana FoMO sering diekspresikan melalui teater, seni, film, budaya pop serta sesuatu yang aneh, unik akan dianggap keren dan lebih digemari oleh banyak orang sehingga hal tersebut semakin mudah terungkap ke publik dan orang-orang akan penasaran dan kemudian mencoba atau mengikutinya, dua faktor tadi diiringi dengan berkembangnya teknologi dan internet membuat fenomena FoMO semakin menjadi-jadi (McGinnis, Patrick: Jakarta, 2020).

Dalam perkembangan klasifikasi gangguan penggunaan internet timbul gejala baru yang dinamakan FOMO (Fear of Missing Out). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

JWTIntelligence (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 40% pengguna internet di dunia mengalami FOMO, yaitu perasaan gelisah dan takut bahwa seseorang tertinggal, apabila teman-temannya melakukan atau merasakan hal yang lebih menyenangkan dari pada yang sedang ia lakukan atau yang ia miliki.

FOMO menjadi suatu permasalahan sosial karena dianggap dapat merugikan seseorang seperti pada penelitian (Nadzirah et al., 2022) mengenai dampak sindrom FOMO salah satunya selalu ingin terhubung dengan media sosial sehingga rela berjam-jam mengakses media sosial untuk mengetahui aktivitas orang lain, dimana seolah-olah mereka harus mengetahui setiap hal yang dilakukan oleh orang lain, karena media sosial memudahkan individu untuk terus up to date terhadap semua berita baru, apa saja yang telah mereka lewatkan dan memastikan bahwa mereka tidak tertinggal. Hal ini juga berlaku pada penggemar idol grup K-Pop yang takut kehilangan informasi mengenai aktivitas yang dilakukan oleh idolnya. Platform media sosial banyak digunakan oleh kalangan penggemar idol grup K-Pop untuk dijadikan tempat berkomunikasi baik antar sesama penggemar maupun bersama selebriti idolnya (Marseal et al., 2022).

Menurut Penelitian dari Przybylski et al. (2013) menunjukkan FOMO berhubungan erat dengan pemakaian media sosial yang berlebihan dan perkembangan gejala khawatir sosial dan lain sebagainya. Studi ini menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat FOMO yang tinggi lebih cenderung merasa cemas dalam situasi sosial karena mereka terus-menerus merasa perlu untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain. Fenomena fomo dari Media sosial ini akan mendorong seseorang pada kecemasan, kekhawatiran dari berbagai macam hal juga gejala d takut tertinggal suatu momen atau informasi di suatu lingkup, yang mengharuskandiri mereka untuk harus ikut di dalam lingkup tersebut.

Studi Lienaya Agustine Chantika Manu mengemukakan bahwa FoMo pada mahasiswa Ilmu Komunikasi, Undana, pengguna media sosial instagram terjadi karena didorong oleh faktor kompetensi, yang mana kompetensi diri yang rendah, dan faktor kedekatan, yang berkaitan dengan kedekatan antara diri mahasiswa Ilmu Komunikasi, Undana, pengguna media sosial instagram, dengan informasi, tokoh, orang, yang ada di instagram

Kajian yang dilakukan oleh Siti Nuriah Fatkhul Jannah penggunaan Media sosial yang cukup tinggi sangat berkaitan dengan individu dalam berkomunikasi virtual, remaja Cirendeu mengalami Fomo di media sosial yang berdampak negatif menjadi adiksi bagi subjeknya, hingga membuat aktivitas banyak dilakukan di media sosial dan berkurangnya interaksi dengan masyarakat, dimana adanya rasa ingin terhubung selalu dengan orang

lain lewat media online yang membuat dampak pada sosialisasi mereka secara langsung di luar.

Artikel ini berfokus pada fenomena Sindrom Fear Of Missing Out (Fomo) terhadap mahasiswa. Studi ini menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat FOMO yang tinggi lebih cenderung merasa cemas dalam situasi sosial karena mereka terus-menerus merasa perlu untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dengan pendekatan kualitatif ini dilaksanakan di Universitas Hasanuddin. Penelitian ini menggunakan paradigma interpretif dalam memahami fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) di kalangan Gen Z, khususnya mahasiswa Pertanian Universitas Hasanuddin. Paradigma ini menekankan pada pemahaman makna dan pengalaman individu dalam konteks sosialnya. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin menggali persepsi dan pengalaman mahasiswa Pertanian UHnas terkait FOMO dan penggunaannya media sosial.

Subjek pada penelitian ini merupakan Mahasiswa Universitas Hasanuddin generasi Z, Subjek yang telah dipilih diharapkan mampu memberikan jawaban beragam (heterogen), yang mampu menjelaskan bagaimana pengalaman yang dirasakan, pendapat, serta pandangan individu yang terkait. Adapun kriteria yang harus dipenuhi oleh subjek penelitian kali ini diantaranya:

1. Merupakan Mahasiswa Pertanian Universitas Hasanuddin
2. Individu merupakan kalangan generasi Z (rentan kelahiran 2001-2005)
3. Individu aktif menggunakan media sosial
4. Intensitas penggunaan media sosial kurang lebih 3-4 jam
5. Subjek bersedia untuk diwawancarai

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Fear Of Missing Out pada Mahasiswa Pertanian Universitas Hasanuddin FOMO pada umumnya terbentuk karena adanya pengaruh dari media sosial, berawal dari media sosial mulai mengalami pertumbuhan pesat. Situs web dan platform seperti Instagram, Tiktok dan lain sebagainya yang mulai mendominasi cara orang berinteraksi satu sama lain secara daring. Fear

Of Missing Out yang cukup populer saat ini, merupakan kondisi seseorang yang takut dikatakan tidak update, tidak gaul dan takut ketinggalan berita yang sedang hype atau kekinian,

Bahkan hal ini tidak hanya mendorong seseorang untuk hanya mencari informasi melainkan juga membuat seseorang terdorong untuk mengikuti aktivitas atau tren yang ada, adanya fenomena fomo ini menyimpulkan bahwa sebagian besar Gen Z merupakan orang-orang yang mudah terpengaruh. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa temuan utama terkait fenomena FOMO di kalangan mahasiswa Himakom UMM dapat dirangkum sebagai berikut:

#### Intensitas Penggunaan Media Sosial

Peneliti menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial mahasiswa pertanian Unhas dalam sehari cukup tinggi, meskipun disibukkan dengan kegiatan yang cukup padat sebagai mahasiswa dan anak organisasi namun tetap menyempatkan waktu luangnya di tengah kesibukan tersebut untuk membuka media sosial, menariknya lagi beberapa dari mereka mengatakan bahwa media sosial juga sebagai pengantar tidur, yang artinya dalam penggunaan media sosial tersebut mereka mengakses hingga menjelang waktu tidur tanpa memperhatikan waktu. Dibuktikan dengan pernyataan hasil wawancara dengan beberapa subjek penelitian yaitu Intan

"Saya lumayan aktif sih kak karna jujur mungkin dari bidang organisasiku saat ini tidak jauh jauh dari sosmed jadi tentu harus aktif dan ikut informasi juga, dan kalau untuk kapannya sebelum tidur ataupun bangun tidur saya pasti liat medsos, dan kalau boleh jujur ini Self Diagnosis sih kak "saya ngerasa kayaknya ngalamin ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) dan saya merasa tidak fokus ke satu atau prioritas ku kayak gampang ke distract ya dan ya karna gadget atau tiktok gitu, mungkin salah satu contoh barusan kejadian, saya scroll tiktok dari jam 12 malem dan tidak sadar kalau sudah sampe jam 6 pagi padahal niat awalnya mau ngerjain tugas, karna setelah itu saya ada kelas dan saya tidur malah kesiangan dampaknya aku malah ningalin hal hal prioritas ku karna sosmed, jadinya pola tidurku juga cukup terganggu"

Kemudian Ade Mengemukakan juga :

"Aktif kak, biasa kalau buka sosmednya itu biasa lebih ke malem sebelum tidur kayak nyempetin saat waktu luang karna pagi sampe sore biasanya sibuk berkegiatan organisasi sama kuliah sih kak, tapi kalau misal lagi weekend atau tidak sibuk banget bisa 5 atau 6 jam pemakaian gitu apalagi pas malem cape berkegiatan seharian kadang bisa lama main sosmednya."

Selanjutnya Sari

"lumayan aktif sih kak kalau pake sosmed, karna kebetulan saya juga suka bikin konten yang kalau orang bilang konten kreator gitu yaa zaman sekarang, jadi aku kayak harus up to date terhadap berbagai informasi, tapi saya pribadi mungkin lebih ke informasi yang menurutku penting terlebih lagi untuk kebutuhan konten gitu, biasanya saya buka sosmed itu bisa 3-4 jam , kalau misal sibuk seharian gitu sebisa mungkin nyempetin buka medsos

itu pada saat malam sebelum tidur, nah tapi kalau ada waktu luang juga buka medsos karna jujur akhir-akhir ini lagi sibuk sibuknya berkegiatan di organisasi sama kuliah"

Kemudian Vina "aktif banget dong kak , kalau di tiktok sering upload tapi karna akhir- akhir ini sibuk udah jarang kak, sedangkan kalau di instagram lebih sering di second account, dan kalau untuk penggunaan aku cukup rutin bisa kayak 4-6 jam, kaya ga buka medsos kayaknya ga bisa tidur hahaha, kaya sebelum tidur rutin harus buka medsos dulu liat story orang-orang atau mungkin scroll tiktok "

Selanjutnya Malika mengemukakan "Aktif kak, kayak sering liat instastory orang-orang gitu ketika ada waktu luang aku gunain buka sosmed dan kadang kalau buka sosmed bisa 4-6 jam gitu, soalnya aku juga kebetulan lagi sibuk-sibuknya tugas kuliah dan organisasi jadi disempetin kalau ada waktu luang contoh sebelum tidur juga"

Ini sejalan dengan perspektif Pierre Levy tentang integrasi sosial dalam teori new media, yang mengatakan bahwa rutinitas penggunaan media telah berubah menjadi lebih dari hanya informasi, interaksi, dan penyebaran. Menurut perspektif integrasi sosial, interaksi dilakukan oleh pengguna media daripada hanya ditunjukkan secara langsung, Pandangan integrasi melihat interaksi secara tatap muka tidak lagi menjadi tanda utama bagi perbandingan komunikasi, melainkan interaksi lebih banyak dilakukan oleh pengguna media dengan media itu sendiri, dibandingkan dengan melakukan interaksi secara langsung dengan orang lain. Mahasiswa Pertanian UNHAS menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Mereka menghabiskan sebagian besar waktu luang mereka untuk mengakses berbagai platform media sosial seperti Instagram dan TikTok. Hal ini menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial sebagai sumber informasi dan hiburan

Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pertanian Universitas Hasanuddin, dapat dilihat dari Intensitas mereka yang cukup tinggi dalam Penggunaan Media sosial, karena hampir sebagian besar banyak hal dapat diakses di media sosial dan dapat memenuhi kebutuhan yang mereka inginkan, mulai dari informasi, hubungan sosial, hiburan dan lain sebagainya,

Menurut pendapat dari (Al-Menayes, 2016), menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat Fear of Missing Out seseorang maka akan semakin tinggi ketertarikan mereka dalam menggunakan media sosial. Sehingga dapat disimpulkan fenomena Fear of Missing Out memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan media sosial dan hubungan tersebut dapat dikatakan berjenis timbal balik, dimana level Fear of Missing Out seseorang dapat mengindikasikan tingginya intensitas penggunaan media sosial seseorang, serta level intensitas penggunaan media sosial seseorang dapat meningkatkan level Fear of Missing Out mereka.

#### 1. Tidak ingin Tertinggal Informasi

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa beberapa dari mereka ketika mendapatkan informasi terbaru dan mereka tidak mengetahui informasi tersebut, mereka akan merasa tertinggal atau kurang update, selain itu adanya rasa takut tidak nyambung dengan obrolan ketika di ajak berbicara di suatu lingkup, dan jika merasakan hal tersebut mereka akan segera mencari tahu informasi yang tertinggal dengan bertanya atau mencari lebih dalam lewat berbagai sosial media. Seperti halnya yang dikatakan Ade :

“Ada kak, apalagi dulu pas jaman SMA kayak saya salah satu orang yang paling gabisa kalau ketinggalan informasi gitu, tapi sampe sekarang terkadang juga merasakan hal yang sama, tapi makin kesini aku lebih ke ada beberapa informasi yang menurutku cukup penting ya, soalnya sekarang tuh banyak info hoax dan harus di filter kayak ini beritanya apaan sih kayak ga jelas, tapi kalau ada berita atau hal yang penting di medsos aku ngerasa ketinggalan banget , tapi ketika di posisi aku berada di suatu lingkup pertemanan dan ada suatu topik atau informasi baru yang aku gatau aku pasti bakal nanya dan cari tau kayak biar bisa nyambung obrolannya ke suatu lingkup tersebut” namun Intan mengemukakan pendapat yang sama :

“iya kak betul , kadang juga ketika belum sepenuhnya dapet informasi yang aku cari ini biasa aku kulik-kulik terus karna kadang kalau belum dapet suka masih penasaran dan ada rasa bertanya- tanya, makanya ketika udah dapet apa yang aku cari kayak ada rasa puas banget gitu, kayak oh ternyata gitu, penyebabnya gini ”

Sari berkata : “pastinya sih kak ngerasa ketinggalan dan ga up date , kayak pasti aku ada rasa kepo juga ketika comtoh temen-temenku cerita dan udah tau hal dari abcd dan aku baru di 0 itu rasanya ketinggalan banget, nah dari situ udah pasti aku cari tau di medsos atau lainnya gitu atau tanya langsung dan minta dijelasin ke temenku itu”.

## 2. Berusaha dapat mengikuti trend

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa jika ada trend terbaru yang ada di sosial media, ketika mereka tertarik dan menyukai trend atau hal yang sedang marak tersebut tersebut maka mereka akan mengikuti tren tersebut hingga dapat dan terwujud, meskipun sulit dan harus usaha lebih untuk didapatkan atau diikuti, kemudian Vina berpendapat bahwa :

“pasti aku ikutin kak,kalau misal trend tersebut aku banget dan aku suka harus effort pun aku gapapa kayak aku harus dapetin hal tsb , mungkin contoh lawson baru buka di mlg awalnya gara- gara liat seleb tiktok terus aku tertarik banget sampe aku cari dan buru-buru beli meskipun harus antri, mungkin contoh lain contoh saat zaman covid 2020 itu kan kita lebih banyak ngelakuin hal hal lewat media online atau medsos yaa, dan saat itu banyak makanan atau hal hal lainnya yang trend contoh memasak, itu pasti aku ikutin kak, dari situ dibawa sampai sekarang kayak aku suka ikut trend trend masak lewat resep- resep di tiktok atau instagram kadang sebagai eksperimen gitu,terlebih lagi aklau ada trend trend yang berkaitan sama akademisi gitu sih contoh volunter, seminar-seminar gitu aku gapapa spend money ke arah situ jadi pasti aku ikutin banget.”

Selanjutnya Malika :

“aku pribadi ketika ada suatu trend hal pertama yang kuliat adalah peminat orang - orang, karna jujur aku anaknya fomo banget terus ketika trend tsb ternyata aku pribadi tertarik bakal aku ikutin biasanya kalau ga liat di tiktok ya instagram , mungkin hal hal yang aku ikutin salah satunya mungkin tentang outfit berpakaian, contoh kacamata cat eye, barang barang lucu yang aku sukain padahal aku ga perlu perlu banget tapi ketika itu aku suka aku beli biasanya”

Adanya beberapa perasaan serta sikap yang dirasakan Mahasiswa Pertanian UNHAS jika terdapat informasi,pengalaman,trend terbaru terbaru terbaru di Media sosial yaitu

1. Tidak ingin Tertinggal
2. Mengharuskan dirinya mendapat informasi terbaru
3. Berusaha dapat mengikuti trend

pada tahun 2004, ketika penulis Patrick J. McGinnis menerbitkan sebuah oped di The Harbus , majalah Harvard Business School , berjudul McGinnis 'Two FO's: Social Theory di HBS, di mana ia merujuk pada FoMO dan kondisi terkait lainnya yaitu Pada umumnya mereka yang mengalami FoMo merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah bila tidak terhubung atau mengikuti tren di dunia maya, dari berapa sikap dan perasaan yang dialami mereka merujuk ke arah ciri ciri dari fear of Missing Out, Kondisi dimana harus up

to date, dan berusaha mengikuti perkembangan dan selalu ingin terhubung demi memenuhi sebuah rasa kepuasan pribadi, keterhubungan sosial, serta adanya rasa pengakuan seperti pendapat dari Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menyatakan bahwa mereka yang mengalami FoMO di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata, dalam hal ini adanya perasaan ingin selalu update terhadap hal baru, berusaha dapat mengikuti tren yang ada dan disukai, dan jika melewatkan sebuah informasi penting ia akan merasa tertinggal dikarenakan adanya rasa memenuhi kepuasan diri, mereka berpendapat bahwa ketika dihadapkan suatu informasi lalu mendapatkan hal tersebut secara mendalam mereka akan mendapatkan rasa kepuasan diri, dan jika hal tersebut belum terpenuhi akan ada rasa penasaran dan tertantang untuk mengulik lebih dalam.

hal ini juga berkaitan dengan keterhubungan relateness terkait teori determinasi diri salah satunya yaitu keterhubungan sosial selain itu hal ini juga berkaitan dengan keterhubungan dengan orang lain dimana mereka merasa dapat membantu individu agar menjadi bagian dari komunitas atau kelompok sosial mereka atau di dalam suatu lingkup . Dengan mengetahui informasi yang sama, mereka dapat terlibat dalam percakapan yang relevan, memperkuat ikatan sosial, dan menghindari perasaan terisolasi. Selain itu adanya rasa berusaha untuk dapat Mengikuti trend juga di dapat oleh peneliti, dimana mereka akan berusaha dapat Mengikuti trend tersebut demi Memenuhi rasa kepuasan diri mereka, dengan berbagai contoh yang di dapat mulai dari Pakaian, barang barang dan lain sebagainya, dimana hal ini didapat dari Media sosial Tiktok, yang mana merupakan Media sosial yang menawarkan format video pendek yang memungkinkan ekspresi kreatif yang lebih dinamis dan langsung, yang mendorong pengguna untuk terus-menerus mencoba hal-hal baru atau mendorong untuk ber eksperimen dan partisipasi dalam trendsb hal ini dilihat dari perilaku mereka yang cukup update berbagai hal mulai dari makanan, barang, pakaaian hingga kegiatan-kegiatan, hal ini didapat dari beberapa tindakan yang mereka lakukan seperti, rela antri panjang demi mendapatkannya, membeli walaupun tidak membutuhkan,serta berusaha mencari alternatif lain jika trend atau barang tersebut sulit didapatkan

Ketakutan akan ketinggalan informasi, pengalaman, atau peristiwa penting membuat mahasiswa merasa perlu untuk terus memeriksa media sosial mereka. Dorongan untuk selalu terhubung dan mendapatkan pembaruan terbaru memicu mahasiswa untuk lebih sering membuka aplikasi media sosial, bahkan dalam situasi yang tidak mendukung,

seperti saat belajar atau beraktivitas lainnya durasi penggunaan media sosial juga meningkat signifikan. Durasi yang lebih lama ini mencakup

waktu yang dihabiskan untuk menjelajahi berbagai platform, menonton konten video, membaca update dari teman-teman, serta berpartisipasi dalam diskusi atau komentar. Peningkatan durasi ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya mempengaruhi seberapa sering mahasiswa menggunakan media sosial, tetapi juga seberapa lama mereka terlibat dalam aktivitas tersebut. Waktu yang dihabiskan di media sosial dapat menggeser waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan produktif lainnya, seperti belajar atau beristirahat.

Dari hasil penelitian terkait fenomena fomo mahasiswa Pertanian UNHAS dalam Penggunaan Media Sosial menunjukkan karakteristik unik terkait fomo yaitu pada pencapaian akademis, sosial, fomo pada Pencapaian ini muncul dari berbagai faktor yaitu mahasiswa himakom (tiap subjek) sering berada dalam lingkungan yang kompetitif, dimana mereka merasa perlu berada di puncak akademis maupun non akademis dari segi pencapaian, keterlibatan serta partisipasi di suatu kegiatan. Hal ini yang mendorong mereka untuk mencari pencapaian agar tidak tertinggal dengan lingkungan mereka, terlihat meskipun kelima subjek memiliki pendapat yang berbeda, ada yang merasa iri, ada yang dijadikan motivasi namun hal tersebut tampak jelas jika kelima subjek ingin melakukan hal yang sama terutama dalam hal pencapaian. Selain itu hal ini juga berkaitan dengan Pernyataan mereka bahwa Media Sosial adalah Platform Membangun Personal Branding, seperti yang dikatakan oleh kelima Subjek yaitu :

Dari hasil wawancara, peneliti mendapat bahwa adanya pandangan mereka bahwa Media sosial merupakan platform membangun personal branding atau citra seseorang terutama pada media sosial Instagram, yang membuat mereka sebisa mungkin harus tampil sempurna dan takut berbuat kesalahan di media sosial .

#### Dampak Fear Of Missing Out

Dalam kajian ilmu komunikasi, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) merujuk pada kecemasan atau ketakutan individu untuk ketinggalan informasi, pengalaman, atau peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Kecemasan ini sering kali dipicu oleh interaksi individu dengan media sosial, di mana mereka terus-menerus terpapar dengan berbagai konten yang menunjukkan kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik dan menyenangkan hal ini juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa Pertanian Unhas, terutama dalam penggunaan media sosial. Pengaruh FOMO terhadap perilaku mereka dapat dilihat melalui beberapa indikator utama: meningkatnya frekuensi

dan durasi penggunaan media sosial, perubahan pola tidur, gangguan pada aktivitas belajar, serta gangguan pada interaksi sosial di dunia nyata

#### 1. Ketidakpuasan Hidup

Perbandingan sosial yang konstan melalui media sosial dapat memicu perasaan tidak puas dengan kehidupan sendiri. Ketika mahasiswa melihat postingan teman-teman mereka yang menunjukkan pencapaian akademik, kegiatan ekstrakurikuler, liburan, dan berbagai aspek kehidupan lainnya yang tampak ideal, mereka cenderung merasa bahwa kehidupan mereka sendiri tidak seberharga atau semenarik itu. Fenomena ini terjadi karena media sosial sering kali hanya menampilkan momen-momen terbaik dalam hidup seseorang, sementara kesulitan dan tantangan yang dialami jarang sekali dipublikasikan. Akibatnya, perbandingan yang dilakukan menjadi tidak adil dan dapat memicu ketidakpuasan.

Ketidakpuasan hidup ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat merambat ke berbagai aspek kehidupan lainnya. Ketika mahasiswa merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai standar hidup yang mereka lihat di media sosial, mereka mungkin mulai meragukan kemampuan dan pencapaian mereka sendiri. Perasaan ini bisa mengurangi motivasi untuk berusaha lebih keras dalam akademik atau kegiatan lainnya, karena mereka merasa upaya tersebut tidak akan membuat mereka mencapai standar ideal yang dilihat di media sosial.

Selain itu, ketidakpuasan hidup yang disebabkan oleh perbandingan sosial melalui media sosial juga dapat berdampak pada hubungan sosial dan interaksi sehari-hari. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan hidup mereka mungkin menjadi lebih tertutup dan enggan berinteraksi dengan teman-teman mereka, karena merasa bahwa mereka tidak memiliki hal menarik untuk dibagikan. Hal ini dapat mengakibatkan isolasi sosial dan memperburuk perasaan rendah diri.

Dampak dari ketidakpuasan hidup ini juga bisa merambat ke ranah akademik. Mahasiswa pertanian yang merasa hidup mereka tidak seberharga yang terlihat di media sosial mungkin mengalami penurunan motivasi dan produktivitas akademik. Mereka bisa menjadi kurang fokus dalam belajar, karena lebih banyak waktu dan energi mereka habis untuk memikirkan kekurangan dalam hidup mereka dibandingkan dengan pencapaian orang lain. Akhirnya, hal ini bisa mengakibatkan penurunan performa akademik dan bahkan memperpanjang waktu studi mereka di universitas.

## 2. Kecemasan berlebih

FOMO (Fear of Missing Out) dapat menjadi salah satu penyebab utama kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa. Ketakutan untuk ketinggalan informasi atau kegiatan yang dianggap penting membuat individu merasa tertekan untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru di media sosial. Tekanan ini dapat membuat mereka merasa wajib untuk selalu hadir dalam setiap peristiwa sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti melalui komentar, likes, dan berbagi postingan. Rasa takut ketinggalan ini dapat menyebabkan stres yang berkelanjutan karena mereka merasa harus selalu terhubung dan mengikuti segala sesuatu yang terjadi di sekitar mereka.

Selain itu, ketika mahasiswa merasa bahwa mereka tidak mampu mencapai standar yang ditampilkan di media sosial, perasaan rendah diri dan kecemasan dapat meningkat. Media sosial sering kali menampilkan gambar-gambar yang ideal dan menyenangkan dari kehidupan orang lain, yang dapat membuat individu merasa bahwa hidup mereka kurang berharga atau kurang memuaskan. Ketidakmampuan untuk mencapai standar tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan rendah diri, yang pada gilirannya memperburuk kecemasan. Mahasiswa mungkin merasa bahwa mereka selalu tertinggal atau tidak mampu mengikuti perkembangan teman-teman mereka, yang dapat meningkatkan tekanan dan kecemasan.

Studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara penggunaan media sosial yang intensif dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu waktu tidur, mengurangi interaksi sosial langsung, dan menurunkan produktivitas akademik, yang semuanya berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi. Mahasiswa yang merasa perlu untuk selalu terhubung dengan media sosial mungkin juga mengabaikan tanggung jawab akademik dan kegiatan sehari-hari lainnya, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Lebih lanjut, kecemasan dan depresi yang diakibatkan oleh FOMO dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan emosional mahasiswa. Kecemasan yang berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan tidur, masalah pencernaan, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Depresi, di sisi lain, dapat menyebabkan perasaan putus asa, kehilangan minat pada kegiatan yang sebelumnya dianggap menyenangkan, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk menyadari dampak negatif dari FOMO dan mencari cara untuk mengatasinya, seperti dengan membatasi waktu

penggunaan media sosial dan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental.

### 3. Kecanduan Media Sosial

Keinginan untuk terus terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru di media sosial dapat menyebabkan kecanduan yang signifikan di kalangan mahasiswa. Dorongan untuk selalu memeriksa ponsel dan memperbarui informasi dari berbagai platform media sosial menciptakan pola perilaku yang sulit dihentikan. Mahasiswa sering kali merasa bahwa mereka harus selalu terlibat dan mengetahui apa yang sedang terjadi, baik dalam lingkup sosial mereka maupun di dunia yang lebih luas. Pola ini mengarah pada penggunaan media sosial yang berlebihan dan berkelanjutan, yang sering kali tanpa disadari telah mengarah pada kecanduan.

Kecanduan media sosial ini dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari mahasiswa. Pertama, kegiatan akademik dapat terganggu karena mahasiswa mungkin menghabiskan lebih banyak waktu untuk memeriksa media sosial daripada untuk belajar atau mengerjakan tugas. Konsentrasi dan fokus mereka dapat terpecah, sehingga menurunkan produktivitas akademik dan kualitas pekerjaan yang mereka hasilkan. Selain itu, kecanduan media sosial dapat menyebabkan mahasiswa menunda-nunda pekerjaan akademik, yang dapat mengakibatkan stres dan tekanan lebih lanjut ketika tenggat waktu mendekat.

Interaksi sosial di dunia nyata juga dapat terpengaruh oleh kecanduan media sosial. Mahasiswa yang terlalu terfokus pada kehidupan virtual mereka mungkin mengabaikan hubungan interpersonal yang sebenarnya. Mereka mungkin lebih memilih untuk berkomunikasi melalui layar ponsel daripada bertemu langsung dengan teman atau keluarga. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interpersonal, karena interaksi tatap muka yang lebih mendalam dan bermakna menjadi semakin jarang.

Selain itu, waktu istirahat yang diperlukan untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental juga dapat terganggu. Mahasiswa yang kecanduan media sosial sering kali mengalami kesulitan untuk tidur karena mereka terus memeriksa ponsel mereka bahkan saat sudah berada di tempat tidur. Kurangnya tidur yang berkualitas dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti kelelahan kronis, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan masalah kesehatan lainnya. Secara mental, kurangnya istirahat yang cukup juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi.

Akibat dari kecanduan media sosial ini, mahasiswa dapat mengalami penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan pribadi menjadi terganggu, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik, hubungan interpersonal, dan kesehatan mental serta fisik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari bahaya kecanduan media sosial dan mengambil langkah-langkah untuk membatasi penggunaan media sosial mereka, seperti menetapkan waktu khusus untuk mengakses media sosial dan mencari aktivitas alternatif yang lebih sehat dan produktif.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, mahasiswa Pertanian UNHAS mengalami tingkat FOMO yang tinggi terkait penggunaan media sosial, terutama Instagram sebagai platform utama untuk membangun personal branding. Mereka merasa tekanan untuk mencapai standar sosial yang tinggi dalam bidang akademik dan non-akademik, serta menjaga citra diri di hadapan orang lain dalam industri atau karir mereka. Intensitas penggunaan media sosial, terutama TikTok dan Instagram, tercermin dari tingginya tingkat FOMO, yang mendorong mereka untuk terus mengikuti tren dan membandingkan diri dengan orang lain. Fenomena ini tidak hanya meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan hidup, tetapi juga berpotensi menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Dengan demikian, penting untuk mengembangkan strategi yang seimbang dalam penggunaan media sosial guna mengelola tekanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Interaksi sosial di dunia nyata juga dapat terpengaruh oleh kecanduan media sosial. Mahasiswa yang terlalu terfokus pada kehidupan virtual mereka mungkin mengabaikan hubungan interpersonal yang sebenarnya. Mereka mungkin lebih memilih untuk berkomunikasi melalui layar ponsel daripada bertemu langsung dengan teman atau keluarga. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interpersonal, karena interaksi tatap muka yang lebih mendalam dan bermakna menjadi semakin jarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F. (2006). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chalsie Natalia, d. (2023). Tingginya Intensitas Penggunaan Media Sosial dapat Berakibat Depresi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 809.

- Damariswara, R. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok sebagai Media Edukasi di Era Generasi Z. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 410.
- DR. Deddy Mulyana, M. (2003). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fadli, D. R. (2023, Oktober 25). 7 Dampak Negatif FOMO bagi Kesehatan Mental. Retrieved from Halodoc.
- Fakhurrazi, M. (2022). Ketergantungan New Media pada Masyarakat Aceh (Dependency Theory). *Jurnal Sosiologi Dialetika Sosial*, 188.
- Hadi, A. (2020, Agustus). Mengenal Sindrom FOMO Fear of Missing Out dan Cara Mengatasinya. Retrieved from Tirto.id.
- Laurance, E. (2023, September). Psikologi di Balik Rasa Takut Ketinggalan (FOMO). Retrieved from Forbes Health.
- Luik, J. E. (2020). *Media Baru Sebuah Pengantar*. Surabaya: Kencana Prenada Media Group.
- Moeloeng, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahardjo, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. Retrieved from *Buletin of Counseling and Psychotherapy*.
- Sarma, M. G. (2021, Juli). Takut Ketinggalan: Tinjauan Singkat tentang Asal Usul, Landasan Teoritis dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental. Retrieved from National Institute of Health.
- Setiawan, R., & dkk. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) pada Remaja Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 38 - 47.
- Soliha, F. S. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Interaksi Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Tanzeh, A. D. (2006). *Dasar-dasar Penelitian*. Surabaya: Elkaf.
- Turner, R. W. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi : Analisis dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Utami, A. H. (2021). Media Baru dan Anak Muda: Perubahan Bentuk Media dalam Interaksi Keluarga. *Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Wiranata, M. A., & dkk. (2022). Penggunaan Media Sosial Instagram Secara Berlebihan Dikalangan Anak Remaja. *Cebong Jurnal*, 46.
- Hamzah, I. F. (2019). Aplikasi Self-Determination Theory pada Kebijakan Publik