

Sindrom fear of missing out sebagai gaya hidup generasi milenial di kota Kupang

**Syawalia Nenak¹, Feby R. Mauboy², Maria Nelsanora Ismael³, Santika M. Y. Ndolu⁴,
Indra Yohanes Killing⁵**
Fakultas Kesehatan Masyarakat/Psikologi^{1,2,3,4} (Universitas Nusa Cendana Kupang)
nelsanora@gmail.com¹

Abstract

This research aims to determine the phenomenon of FoMO (Fear of Missing Out) syndrome that occurs in the millennial generation of students at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University, Kupang. This research uses symbolic interaction theory, using exploratory qualitative research with thematic analysis, where the data collection techniques used are observation and interviews. The research results found that the millennial generation at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University Kupang, experienced medium levels of FOMO syndrome which affected their lifestyle. There are some of who have a lifestyle characteristic of checking their social media all the time, this is not the case with high frequency. This is motivated by the idea that finding out about something that is not important to them is the same as wasting time.

Keywords: FoMO;Millennial_Generation;Social_Media

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena sindrom FoMo (Fear of Missing Out) yang terjadi pada generasi milenial mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. Penelitian ini menggunakan teori interaksi simbolik, dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif eksploratif dengan analisis tematik, dimana teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Hasil penelitian menemukan bahwa generasi milenial di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang, mengalami sindrom FoMO level medium (sedang) yang mempengaruhi gaya hidup mereka. Meskipun beberapa dari mereka memiliki karakteristik gaya hidup yang selalu mengecek media sosialnya setiap saat, namun tidak dengan frekuensi yang tinggi, hal tersebut dilatarbelakangi dengan pemikiran bahwa mencari tau tentang sesuatu yang tidak penting bagi mereka sama dengan membuang waktu.

Kata kunci: FoMO;Generasi_Milenial;Media_sosial

1. Pendahuluan

Di era digital yang terus berkembang, peran media sosial dan teknologi informasi telah mengubah cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan mengakses informasi. Salah satu fenomena psikologis yang muncul seiring dengan perkembangan teknologi ini adalah "FOMO," singkatan dari "Fear of Missing Out." FOMO menggambarkan perasaan cemas atau rasa takut yang muncul ketika seseorang merasa bahwa mereka sedang melewatkan momen, pengalaman, atau informasi yang menarik yang sedang berlangsung di dunia digital.

Media sosial atau dikenal sebagai situs jejaring sosial, memudahkan pengguna dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membentuk ikatan sosial secara virtual, selain itu juga dapat mempresentasikan dirinya melalui media sosial. Selain itu, lamanya seseorang mengakses media sosial

merupakan salah satu faktor yang menjadi pemicu sindrom FOMO. Seperti yang dapat kita lihat data survei laman Hootsuite We Are Social pada gambar 1.1.

Gambar 1.1

Sumber : Hootsuite (We are Social): Indonesia Digital Report 2023



Pada gambar 1 menurut laporan We Are Social, jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 213 juta orang per Januari 2023. Jumlah ini setara 77% dari total populasi Indonesia yang sebanyak 276,4 juta orang pada awal tahun ini. Laporan itu juga menemukan, rata-rata orang Indonesia menggunakan internet selama 7 jam 42 menit dalam sehari. Di sisi lain, laporan itu mencatat bahwa sebagian besar atau 98,3% pengguna internet Indonesia menggunakan telepon genggam.

Menurut Department of Psychology, School of Social Sciences, Nottingham Trent University, di Inggris (dalam Anggraini, 2019) FoMO adalah suatu kondisi dimana menyebabkan seseorang berlaku di luar batas kewajaran dalam media sosial. Tidak hanya merasa takut tertinggal berita di media sosial, terkadang mereka sengaja memasang gambar, tulisan, atau bahkan mempromosikan diri yang belum tentu jujur hanya demi terlihat update. Ironisnya, hal ini bisa dianggap sebagai pencari sensasi dan kebahagiaan palsu di media sosial.

Dikutip dari jurnal Tingkat Kecenderungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Millennial (2020) oleh Maysitoh dan kawan-kawan, JWT Intelligence (2012) menyatakan, ada enam faktor pendorong timbulnya FOMO, antara lain: Keterbukaan informasi yang ada pada media sosial, Usia Social On-upmanship, topik yang tersebar melalui hashtag, kondisi deprivasi relatif, dan banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi.

Selain itu, Siti Nuriyah dan Thalita dalam jurnal Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19 (2022) juga menuliskan kesimpulan dari penelitiannya bahwa penyebab utama terjadinya FOMO adalah: Tidak mampu mengelola waktu luang yang ada dan memilih untuk mengakses media sosial; Rasa ingin untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial dan kurangnya komunikasi secara langsung dengan lingkungan sekitar; Intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi serta kemudahan dalam mengakses media sosial; Timbulnya rasa ingin bahkan "harus" membuka media sosial walaupun tidak ada kepentingan.

Data BPS mencatat persentase pengguna Internet di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pada 2021 sebanyak 43,14 persen dari total penduduk. Dengan jumlah penduduk NTT sebanyak 5.387.738 jiwa, maka pengguna Internetnya sekitar 2,32 juta jiwa. Persentase pengguna Internet di NTT paling banyak berasal dari Kota Kupang, disusul Kabupaten Sumba Timur, Kabupaten Ende, Kabupaten Ngada dan Kabupaten Belu.

Jika dikaitkan dengan fenomena FoMO, maka generasi milenial yang berstatus mahasiswa di Kota Kupang termasuk ke dalam generasi yang melek akan teknologi, dan dapat diasumsikan hal tersebut sudah masuk ke dalam kategori FoMO, karena menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (dalam Dossey, 2014), kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet atau media sosial adalah FoMO dengan tingkat tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal seperti mahasiswa. Mahasiswa yang berusia 18-25 tahun adalah kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet dan media sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi fenomenologi mengenai gaya hidup generasi milenial sindrom FoMO di kota Kupang khususnya mahasiswa Universitas Nusa Cendana Fakultas Kesehatan Masyarakat.

2. Metode

Jenis penelitian ini menggunakan kualitatif eksploratif dengan analisis tematik. Dimana teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara. Adapun subjek dalam penelitian yaitu generasi milenial yang berstatus Mahasiswa di Kota Kupang dengan katerogi :

1. Milenial Kota Kupang berumur 19 – 22 Tahun.
2. Mahasiswa Universitas Nusa Cendana, Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Informan sering menggunakan gadget dalam aktivitas sehari-hari
4. Aktif dalam media sosial
5. Mempunyai waktu untuk di wawancarai dan diminta informasi

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Fenomena Sindorm Fear of Missing Out merupakan bentuk dari interaksi simbolik, dimana paham interaksi simbolik adalah sebuah objek dapat menjadi aspek apa saja dari realitas seseorang, sebuah barang, sebuah kualitas, sebuah kejadian, atau sebuah situasi. dengan menggunakan teori interaksi simbolik kita juga dapat mengetahui karakarakteristik gaya hidup dan citra diri Milenial yang mengalami sindrom FoMO

Karakteristik gaya hidup Milenial yang mengalami sindrom FoMO lebih sering menghabiskan waktu dengan handphone, mulai dari saat bangun tidur, akan tidur, dan diwaktu luang pun mereka selalu mengakses media sosialnya, dan menganggap mengakses media sosial merupakan hal yang penting bagi keseharian mereka.

Aplikasi yang sering dipakai oleh narasumber adalah Tiktok, Instagram, Whatsapp, X, Youtube, dan aplikasi game dan mereka sering menghabiskan waktu dengan handphonemulai dari bangun pagi, waktu luang sampai di waktu akan tidur pun dan durasinya sekitar 3-5 jam, mereka mengakses media sosial seperti yang diungkapkan oleh informan EL, RL, NE, DT.

“Saya menggunakan aplikasi Instagram, Whatsapp, Tiktok. Biasanya saya buka ketika ada waktu free atau gabut misalnya bangun pagi, bahkan sampai mau tidur skip kalau ada kelas dan tidur durasinya 3-5 jam” (wawancara EL, 13 Oktober 2023).

“Saya menggunakan aplikasi Instagram, WA, Tiktok. Biasanya saya main hp ketika ada waktu luang dan free atau gabut. Misalnya bangun pagi untuk mengecek informasi kuliah, dan sekedar scroll medsos. Tidak main hpnya saat di kelas dan tidur, mainnya sekitar 3-5 jam” (wawancara NE, 13 Oktober 2023).

“Saya menggunakan aplikasi Instagram, Whatsapp, Tiktok dan saya tidak terlalu memperhatikan waktunya, mungkin lebih dari 5 jam dalam sehari” (Wawancara RL, 13 Oktober 2023).

“Saya menggunakan aplikasi Instagram, Whatsapp dan saya selalu menggunakannya skip kalau ada kelas dan tidur” (wawancara DT, 13 Oktober 2023).

SP juga mengungkapkan hal yang sama dimana SP juga menggunakan aplikasi Tiktok, Instagram, Whatsapp, Youtube SP menghabiskan waktunya untuk menonton anime dan mencari apa yang lagi trending. Seperti yang diungkapkan.

“Saya menggunakan aplikasi tiktok, Instagram, Whatsapp, Youtube dan saya biasa bermain HP ketika ada waktu luang untuk menghibur diri. Saya biasanya mencari informasi tentang anime dan ketika tidak mendapatkan informasi itu saya berusaha untuk mendapatkannya” (wawancara SP 12 , Oktober 2023)

Jadi informan diatas mengungkapkan bahwa mereka sering menghabiskan waktu di media sosial ketika pagi hari jika ada waktu luang, bahkan sampai malam kecuali diwaktu tidur . Tetapi kami juga mendapatkan jawaban yang berbeda dari ketiga informan diatas dimana mereka jarang menggunakan atau bermain handphonenya. Seperti yang diungkapkan NK

“Saya jarang menggunakan Whatsapp dan Tiktok. Ada instagram juga tapi jarang dibuka. Kalau ada waktu di pagi hari, untuk bermain HP sekitar 1-2 jam dan malam sampai mau tidur. Jadi, waktunya tidak menentu” (wawancara NK, 12 Oktober 2023)

Bedada dengan AM mengungkapkan bahwa aktivitas normal yang biasa ia lakukan saat bangun tidur yaitu membuka handphone untuk melihat kabar atau mengecek informasi apapun melalui media platform Whatsapp. Tidak hanya pada saat bangun tidur saja tetapi disela-sela kegiatannya seperti sedang kumpul bersama teman-temannya AM juga menyempatkan diri untuk bermain game bahkan main bareng bersama teman-temannya.

“Saya hanya menggunakan Whatsapp,Instagram, Tiktok dan beberapa aplikasi game online kalau soal bermain game saya selalu bermain dimana pun dan kapanpun ketika ada waktu luang sampai melupakan pekerjaan dirumah, tugas kuliah bahkan lupa menjemput adik ” (wawancara AM,12 Oktober 2023).

Menurut AM mengikuti kegiatan teman-temannya atau artis di media sosial bukan merupakan hal yang penting baginya. Hal yang sama diungkapkan juga oleh NK dalam kutipannya sebagai berikut :

“Saya tidak mengikuti apa yang lagi ramai di media sosial karena menurut saya tidak terlalu penting untuk mengikuti apa yang sedang trend karena tidak memiliki cukup waktu luang dan tidak ada prioritas lain selain kuliah.”

Jadi NK hanya menggunakan handphonenya untuk tugas kuliah, untuk informasi kuliah dan sekedar menghibur diri. Berbeda dengan SP yang harus mengikuti apa yang lagi ramai bahkan ketika ada informasi

yang dia tidak tahu, tapi sedang ramai dibicarakan. SP langsung mencari tahu sampai mendapatkan informasi itu. Seperti ungkapannya :

“Saya suka mencari tahu apa yang lagi ramai dan apa yang saya suka misalnya anime. Kalau ada hal yang rasanya ketinggalan saya berusaha mencari tahu sampai dapat, supaya ada rasa puas”

Alasan kenapa mereka sering menggunakan handphone adalah untuk mengisi waktu luang, menghibur diri dan agar tidak ketinggalan informasi tentang perkuliahan. Dan itu mempengaruhi aktivitas sehari-hari, misalnya pekerjaan atau tugas dan juga hubungan dengan orang terdekat.

Seperti yang di ungkapkan oleh EL *“Saya sering menunda tugas, dan ketika sedang berkumpul dengan teman-teman, jika tidak ada pembahasan, saya memilih untuk membuka media sosial.”*

Hal yang sama di ungkapkan oleh NE *“Saya sering menunda untuk mengerjakan tugas. Sebenarnya ada pikiran untuk mau belajar atau kerja tugas tapi tidak saya lakukan, saya memilih untuk melanjutkan main handpone”*. AM juga mengungkapkan bahwa dirinya sering menunda pekerjaannya seperti mengantarkan adek ke sekolah dan juga menunda mengerjakan tugas.

Pembahasan

Generasi milenial suka mengikuti apa yang mereka suka, ada yang sekedar melihat apa yang muncul di beranda jadi, tidak ada hal khusus yang mereka cari terus-menerus ketika menggunakan media sosial bahkan ada yang sama sekali tidak mengikuti apa yang lagi ramai.

Seperti yang diungkapkan oleh SP *“Saya mengikuti anime karena anime adalah hal yang sukai, saya selalu ingin tahu apa informasi terbaru tentang anime. Ketika saya tidak mendapatkan informasi tentang anime, saya akan mencari tahu sampai mendapatkan informasinya”*. Hal tersebut sama seperti yang diungkapkan oleh EL *“Saya suka nonton drama Korea jadi saya selalu ingin tahu drama Korea terbaru”*. Hal yang sama juga diungkapkan oleh AM *“Saya suka mencari informasi tentang hal-hal yang saya gemari, misalnya informasi terbaru tentang game dan basket”* dan juga diungkapkan DT *“Saya selalu mencari informasi tentang para influencer”*. Lain halnya dengan yang diungkapkan RL dan DT, mereka mengatakan *“Saya hanya sekedar melihat-lihat saja apa yang lewat di beranda sosial media saya”*.

Menurut paham interaksi simbolik, sebuah objek dapat menjadi aspek apa saja dari realitas seseorang, sebuah barang, sebuah kualitas, sebuah kejadian, atau sebuah situasi. Satu-satunya syarat agar sesuatu bisa menjadi sebuah objek adalah bahwa seseorang harus memberi nama atau menghadirkannya secara simbolis. Ada 7 dasar pemikiran interaksionalisme simbolis dan 2 diantaranya yaitu : Teori Pertama, dunia terbentuk dari objek-objek sosial yang memiliki nama dan makna yang ditentukan secara sosial. Sebagaimana Handphone atau gadget merupakan sebuah badan yang penting bagi mereka untuk menghibur diri, mengisi waktu luang dan mengetahui kabar terbaru dari hal-hal yang mereka sukai dan juga untuk kepentingan pendidikan mereka.

Teori kedua, makna-makna itu merupakan hasil dari interaksi sosial dalam masyarakat. Orang yang mengalami Sindrom FoMO suka memposting suatu hal yang dapat berhubungan dengan kehidupan banyak orang dan ketika mereka mendapatkan umpan balik yang bagus mereka akan merasa senang.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa generasi milenial di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang, mengalami sindrom FoMO yang mempengaruhi gaya hidup mereka. Meskipun beberapa dari mereka memiliki karakteristik gaya hidup yang selalu mengecek media sosialnya setiap saat, namun tidak dengan frekuensi yang tinggi, hal tersebut dilatarbelakangi dengan pemikiran bahwa mencari tau tentang sesuatu yang tidak penting bagi mereka sama dengan membuang waktu.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur. 2021. <https://ntt.bps.go.id/indicator/2/1040/1/persentase-penduduk-berumur-5-tahun-ke-atas-yang-mengakses-internet-termasuk-facebook-twitter-bbm-whatsapp-dalam-3-bulan-terakhir.html> (diakses pada tanggal 13 Oktober 2023).
- Lira Aisafitri, Kiayati Yusriyah., “SINDROM FEAR OF MISSING OUT SEBAGAI GAYA HIDUP GENERASI MILENIAL DI KOTA DEPOK, Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi, Vol. 2, No. 4, September 2020.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. 2013. Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Journal Homepage: Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra A psari, Lisda Sofia., “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda”, *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol 7, No 2 (2018).
- Social . W. A., Hootsuite. 2023. *Digital 2023: Indonesia*. (diakses pada 15 Oktober 2023).
- Siti Nuriyah Fatkhul Jannah, Thalitha Sacharissa Rosyiidiani, “Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19”, *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, Vol. 3 No.1 (2022).
- Umatul Khoiroh, 2017, *INSTAGRAM SEBAGAI MEDIA INTERAKSI SIMBOLIK DALAM MENCIPTAKAN GAYA HIDUP*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA, (diakses pada 15 Oktober 2023).