

GAYA HIDUP MAHASISWA PENGIDAP *FEAR OF MISSING OUT* DI KOTA PALEMBANG

FEAR OF MISSING OUT LIFESTYLE ON STUDENTS IN PALEMBANG

Lisya Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, Abdullah Idi
Universitas Sriwijaya
lisyasputri@gmail.com

Abstract

Fear of Missing Out (FOMO) is a social disease. One of the many who experience FOMO syndrome is students. This study examines the lifestyle of students who experience FOMO syndrome in Palembang. This research, uses sociology perspective, and discusses the lifestyle of FOMO students through activities, interests, and opinions categorized FOMO student express their self-image through lifestyle and social spaces. This paper uses a phenomenological research approach with data collection techniques, namely observation, in-depth interviews, and documentation. This study shows that the FOMO students recognized by their characters, self-images, and social spaces. Those are shaped by their habit and their addiction to gadgets.

Keywords: lifestyle, social media, students, Fear of Missing Out (FOMO).

Abstrak

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan penyakit sosial yang hadir di zaman ini. Salah satu yang banyak mengalami syndrome FOMO adalah mahasiswa. Penelitian ini mengupas mengenai gaya hidup mahasiswa yang mengalami syndrome FOMO di Palembang. Penelitian sosiologi ini membahas gaya hidup mahasiswa FOMO melalui aktivitas, minat, dan opini citra diri mahasiswa FOMO terpapar melalui gaya hidup, dan ruang sosialnya. Tulisan ini menggunakan pendekatan penelitian fenomenologi dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara secara mendalam, dan dokumentasi. Hasil dari kajian ini adalah gaya hidup mahasiswa FOMO terlihat dari karakteristik, citra diri, dan ruang sosialnya. Hal ini terbentuk karena kebiasaan mahasiswa FOMO dan ketergantungan mereka terhadap gawai.

Kata kunci: gaya hidup, media sosial, mahasiswa, Fear of Missing Out (FOMO).

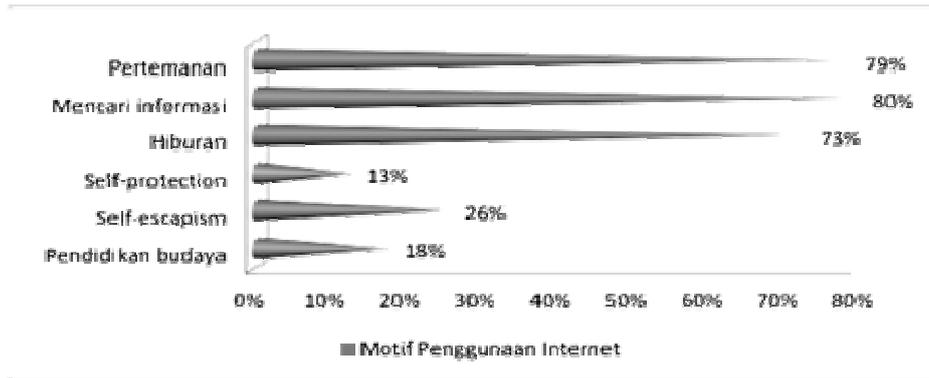
Pendahuluan

Saat ini internet sudah menjadi kebutuhan banyak orang, melalui internet seseorang mengakses dan menemukan segala macam informasi sampai ke seluruh dunia. Internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan karena internet sekarang bukan hanya sebagai tren tetapi menjadi kebutuhan. Pengguna internet berinteraksi dengan orang lain melalui situs jejaring sosial atau dengan istilah lain yang lebih dikenal sebagai media sosial.

Pengguna media sosial semakin berkembang, mulai dari dewasa, mewabah ke orang tua, hingga ke anak-anak, kebanyakan penggunaannya adalah remaja (APJII, 2017). Hal tersebut dikarenakan remaja Indonesia cenderung mengikuti *lifestyle* yang terbaru (Rabathy, 2018). Berdasarkan laporan Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia pada 2017 mencapai 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 262 Juta orang (APJII, 2017). Pengguna internet menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang lain,

selain itu juga digunakan sebagai akses untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masyarakat Indonesia memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penggunaan internet.

APJII (2016), memaparkan bahwa pengguna internet memiliki motif seperti: memperbaharui informasi (25,3%), sedangkan yang lainnya beralasan untuk keperluan pekerjaan, mengisi waktu luang, sosialisasi, keperluan pendidikan, hiburan, serta terkait dengan jual beli *online*. Selain itu, Kominfo (2014) juga menemukan berbagai motivasi responden dalam yang terlihat dari perilaku *online* yang dilakukan yaitu antara lain untuk mencari informasi (80%), menjalin interaksi sosial dan pertemanan (79%), dan sebagai hiburan (73%). Dari motivasi tersebut, diketahui jenis kegiatan perilaku *online* yang paling tinggi adalah menggunakan aplikasi media sosial (77%), kemudian perilaku dalam mencari informasi untuk keperluan pendidikan dan akademis (65%), bermain online games (63%) dan menonton video online (49%).



Gambar 1
Hasil Survei Motivasi Penggunaan Internet (Kominfo, 2014)

Motif yang paling tinggi dalam penggunaan internet di Indonesia menurut data di atas adalah mencari informasi. Dari data Pemanfaatan Internet Bidang Gaya hidup menunjukkan 87,13% pengguna aktif menggunakan Sosial Media (APJII, 2017). Menurut data riset APJII (2016) menjelaskan penetrasi pengguna internet 89,70% adalah mahasiswa. Dengan mudah setiap pengguna membawa dunia maya ke ruang tidur, meja makan, saat belajar sampai pada saat di jalan ataupun saat di dalam kendaraan.

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.

Ketakutan tertinggal informasi merupakan salah satu ciri dari *FOMO*. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) juga mengemukakan tentang *FOMO* sebagai adanya rasa perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. *FOMO* merupakan salah satu bentuk dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan terutama melalui media sosial dengan tiga indikator *FOMO* yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan.

Dari beberapa literatur disiplin ilmu psikologi menurut Baker, dkk (2016) dalam *Jurnal Translational Issues in Psychological Science* menjelaskan bahwa mahasiswa dari universitas-universitas besar dari beragam etnik menunjukkan hasil yang positif dari *FOMO* terkait dengan waktu yang dihabiskan di media sosial. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Al-Menayes (2016) menjelaskan individu yang mengalami *FOMO* akan terus tertarik untuk menggunakan internet sehingga dapat menyebabkan individu tersebut, cenderung mengalami kecanduan media sosial. Dari penelitian kepada 1327 mahasiswa program Komunikasi di Universitas yang lumayan besar di Arab Saudi terdapat hubungan antara fenomena *FOMO* dengan pengukuran kecanduan pada media sosial memiliki hubungan yang positif. Artinya, pada mahasiswa terjadi ketergantungan media sosial karena fenomena *FOMO* hal ini berdampak bagi kehidupan manusia di bidang psikologi dan kesehatan mental.

Merujuk pada hasil penelitian tersebut diketahui bahwa fenomena *FOMO* saat ini cenderung besar terjadi pada kalangan mahasiswa sehingga dapat di asumsikan bahwa media sosial memudahkan penggunaannya dalam mengakses berbagai informasi yang terkait dengan aktivitas, kegiatan, berita-berita yang sedang terjadi, dan percakapan melalui media sosial yang membuat penggunaannya mengalami *FOMO*.

Kota Palembang termasuk 10 kota terbesar di Indonesia dengan aktivitas online tertinggi dengan jenis konten internet yang diakses 97,40% adalah media sosial (*statistik.kominfo.go.id*), terkait dengan aktivitas online menurut data dari APJII (2017), 87,13% yang dilakukan ketika mengakses internet adalah

untuk menggunakan media sosial. Jika dikaitkan dengan fenomena *FOMO*, maka masyarakat Kota Palembang termasuk ke dalam masyarakat yang menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial, 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 yang berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa muda dan sedang mengalami dinamika psikologis.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti mengenai fenomena *FOMO* ternyata juga terjadi pada mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Kota Palembang seperti di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang. Merujuk pada penemuan-penemuan di lapangan bahwa terdapat mahasiswa yang sedang asyik menggunakan *gawai* untuk membuka media sosial, baik di dalam kelas perkuliahan, saat menunggu dosen, maupun makan siang di kantin. Di beberapa tempat, seperti di kelas, ataupun di ruang publik kampus ada beberapa mahasiswa sedang membuka ponsel sembari mengisi daya ponsel, seakan tidak bisa terlepas dengan *gadget* yang digunakannya. Mereka memanfaatkan *gadget* untuk tetap terhubung dengan media sosial.



Gambar 2

Kegiatan mahasiswa di kampus
(Sumber: dokumen penulis)

FOMO menjadi sebuah permasalahan sosial karena terbukti menjadi prediktor pada beberapa perilaku yang merugikan salah satunya selalu ingin terhubung dengan media sosial sehingga rela berjam-jam mengakses media sosial untuk mengetahui aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas diri sendiri. *FOMO* dapat

mengganggu seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas kehidupan sehari-hari yang dapat mengancam aktivitas sosial individu tersebut, media sosial itu sendiri menjadi wadah untuk menghabiskan waktu bahkan untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas diri sendiri demi mengetahui kegiatan yang orang lain lakukan. Permasalahan yang terjadi seiring perkembangan waktu yang terjadi pada masyarakat terkait aspek-aspek sosial budaya. *FOMO* yang timbul akibat kebiasaan yang dilakukan berulang-ulang sehingga membuat ketergantungan seseorang agar tidak tertinggal informasi di media sosial menjadi permasalahan sosial budaya di kalangan masyarakat.

John M. Grohol, Psy.D seorang psikolog asal Amerika yang membuat kuis melalui psychcentral.com/quizzes/FOMO-quiz/ yang sebagian besar mengadaptasi 10 item dari skala *FOMO* yang dikembangkan oleh Przybylski dkk, menunjukkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa *FOMO* dalam tingkatan level yang cukup tinggi. Mereka akan cemas atau gelisah jika tidak terhubung dengan akun media sosialnya walaupun hanya beberapa menit.

Penelitian ini mengambil enam informan yang terdiri dari tiga mahasiswa di Universitas Sriwijaya dan tiga mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palembang. Tiga berjenis kelamin perempuan dan tiga lagi berjenis kelamin laki-laki. Saat peneliti bertanya mengenai pengaturan waktu untuk membuka *gawai*, hampir dari enam mahasiswa tersebut menjawab tidak bisa mengatur waktu bermain ponsel untuk membuka media sosial. Mereka menghabiskan waktu luangnya untuk asyik bermain ponsel demi mengakses media sosial. Hal tersebut membuktikan dari indikasi fenomena *FOMO* yang di alami oleh seseorang yang membuat mereka sadar atau tanpa sadar selalu mengakses media sosial di manapun dan kapanpun.

Gaya hidup merupakan suatu pola atau cara seseorang untuk menunjukkan keaktualisasian dirinya kepada lingkungan disekitarnya. Individu dapat menunjukkan kualitas dirinya melalui cara yang berbeda atau unik. Gaya hidup oleh beberapa ahli sering disebut merupakan ciri sebuah dunia modern atau modernitas. Siapapun yang hidup dalam masyarakat modern akan menggunakan gagasan tentang gaya hidup untuk menggambarkan tindakannya sendiri maupun orang lain (Suyanto, 2013:139). Istilah ini

memiliki arti sosiologis yang terbatas dengan merujuk pada gaya hidup khas dari berbagai kelompok tertentu. Salah satu faktor pendukung gaya hidup adalah teknologi. Dengan adanya teknologi yang berkembang saat ini masyarakat Indonesia dengan mudahnya mendapatkan barang yang ingin dibeli, produk-produk tersebut dapat diakses salah satunya melalui internet serta informasi keseharian seseorang dapat di akses melalui sosial media (Featherstone, 2008). Gaya hidup dilihat sebagai suatu usaha individu dalam membentuk identitas diri dalam interaksi sosial. Gaya hidup merupakan kerangka acuan yang digunakan seseorang dalam bertingkah laku dan konsekuensinya akan membentuk pola perilaku tertentu. Terutama bagaimana dia ingin dipersepsikan oleh orang lain sehingga gaya hidup sangat berkaitan dengan bagaimana ia membentuk citra diri di mata orang lain, dan berkaitan dengan status sosial yang disandanginya.

Gaya hidup mahasiswa *FOMO* tentu berbeda dengan mahasiswa pada umumnya, dari hasil penelitian, sejak awal pada mahasiswa *FOMO* berpendapat bahwa mendapatkan informasi terkait pengalaman atau aktivitas orang lain adalah sebuah kebutuhan yang menjadi keinginan. Tindakan serta aktivitas yang dilakukan tentunya akan menjadi kebiasaan oleh mahasiswa *FOMO*, yang membuat mereka mengabaikan aktivitas sendiri demi mengetahui aktivitas orang lain.

Penelitian ini penting dan menarik untuk dilakukan dalam konteks sosiologis mengenai gaya hidup mahasiswa *FOMO*, karena gaya hidup merupakan adaptasi seseorang terhadap kondisi sosial dalam rangka memenuhi kebutuhan untuk menyatu dan bersosialisasi dengan orang lain. Hal tersebut mencakup kebiasaan, minat, dan opini terhadap hidup terutama perlengkapan hidup. Mahasiswa adalah individu yang seharusnya banyak mencari pengetahuan maupun keahlian tertentu. Hal yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah Bagaimana karakteristik gaya hidup mahasiswa yang mengidap *FOMO*? Bagaimana citra diri mahasiswa *FOMO* melalui gaya hidupnya? Ruang sosial apa yang digunakan dalam mengimplementasikan gaya hidup mahasiswa yang mengidap *FOMO*? Berdasarkan hal tersebut, tulisan ini menganalisis gaya hidup mahasiswa pengidap *FOMO* di Kota Palembang.

Pencarian data lapangan dan analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (fenomenologi) yang berhubungan dengan pemahaman tentang bagaimana keseharian, dunia intersubjektif (dunia kehidupan). Fenomenologi bertujuan untuk menginterpretasikan tindakan sosial individu dan orang lain sebagai sebuah yang bermakna (dimaknai) serta dapat merekonstruksi kembali turunan makna. Universitas Sriwijaya Bukit Besar Palembang dan Universitas Muhammadiyah Palembang di pilih karena menurut observasi awal yang dilakukan oleh peneliti terdapat mahasiswa yang berada pada level *FOMO* tinggi.

Adapun kriteria yang ditetapkan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan masalah penelitian adalah mahasiswa/mahasiswi yang masih aktif dibangku kuliah yang berusia 18-25 tahun. Kandell berpendapat bahwa, mahasiswa yang berusia 18-25 tahun adalah kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet yang berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa muda dan sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell dalam Azka, 2018). Mereka aktif di media sosial dalam kurun waktu 1 tahun lebih, dan memiliki durasi penggunaan media sosialnya lebih dari 5 jam per hari. Pilihan tersebut adalah Gezgin, dkk. (2017) menjelaskan bahwa individu yang mengidap *FOMO* memiliki durasi 5-7 jam ke atas dalam mengakses media sosial. Mahasiswa tersebut ingin tahu kegiatan teman-temannya di media sosial, karena pengidap *FOMO* memiliki perasaan ketakutan ketika kehilangan momen berharga (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Mahasiswa tersebut memiliki gejala rasakhawatir ketika melihat cerita/pengalaman atau tidak tahu hal yang berharga dari temannya di media sosial tanpa dirinya. Tiga indikator *FOMO* yaitu, pertama: ketakutan yang menjelaskan keadaan terancam seseorang ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain. Indikator kedua adalah kekhawatiran yaitu sesuatu yang tidak menyenangkan tanpanya dan merasa telah kehilangan kesempatan bertemu dengan orang lain. Indikator terakhir adalah adanya kecemasan yaitu sesuatu yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain. (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Konsep Gaya Hidup

Gaya hidup dari sudut pandang individual maupun kolektif merupakan sebagai cara hidup mencakup sekumpulan kebiasaan, pandangan, dan pola-pola respons terhadap hidup, terutama perlengkapan untuk hidup. Cara hidup tersebut mencakup tentang hal yang ditemukan, diadopsi, atau diciptakan, dikembangkan, dan digunakan untuk menampilkan tindakan agar mencapai tujuan tertentu. Sebuah cara harus diketahui, digunakan, dan dibiasakan agar dapat dikuasai dan juga melibatkan penggunaan alat-alat tertentu (Adlin, 2006: 37).

Gaya hidup disini merupakan adaptasi aktif individu terhadap kondisi sosial dalam rangka memenuhi kebutuhan untuk menyatu dan bersosialisasi dengan orang lain. Seseorang cenderung ingin memiliki sesuatu yang mencerminkan gaya karena pada gaya seseorang dapat mendefinisikan dirinya. Gaya hidup menurut Kotler (2002, p. 192) adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Berdasarkan pengertian tersebut, karakteristik mahasiswa sangatlah identik dengan apa yang mereka lakukan sehari-hari. Dari tiga aspek yang dijelaskan oleh Kotler tersebut, dalam perspektif sosiologi aktivitas dan minat dimasukkan ke dalam kategori karakteristik sedangkan opini dikategorikan ke dalam citra diri yang merupakan persepsi seseorang mengenai keberadaan fisik dan karakteristiknya, melalui pendekatan interaksi simbolik menurut Mead (Ritzer, 2008) tentang bagaimana seorang diri individu (*self*) dan masyarakat (*society*) didefinisikan melalui interaksi dengan orang lain dimana komunikasi dan partisipasi memegang peranan yang sangat penting dalam menjawab citra diri seorang mahasiswa *FOMO*. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Gaya hidup dapat dipahami mengenai tentang bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungannya (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini). Gaya hidup dipengaruhi oleh keterlibatan seseorang dalam kelompok sosial, dari seringnya berinteraksi dan menanggapi berbagai stimulus.

Menurut Pilliang (2003) gaya hidup adalah pola (durasi, intensitas, kuantitas) penggunaan

waktu, ruang dan barang di dalam kehidupan sosial. Gaya hidup dibentuk di dalam sebuah ruang sosial yang di dalamnya terjadi sintesis antara aktivitas belanja dan kesenangan. Di dalam kapitalisme masyarakat dikonstruksi secara sosial dalam berbagai ruang gaya hidup, yang membuat mereka sangat bergantung pada irama pergantian gaya, citra, status yang ditawarkan di dalamnya.

Terkait dengan mahasiswa *FOMO* melalui gaya hidup, pola-pola kehidupan sosial seringkali disederhanakan dengan istilah budaya. Pergaulan sosial yang terjadi dalam kehidupan masyarakat yang melahirkan konstruksi sosial yang dimulai secara personal, dari individu ke individu lainnya, dan kemudian terjadi pada kelompok. Gaya hidup tidak hanya dipandang sekedar pemenuhan kebutuhan yang bersifat fisik dan biologis manusia, akan tetapi berkaitan dengan aspek-aspek sosial budaya. Pada konsumsi berhubungan dengan masalah selera, identitas, atau gaya hidup. Selera adalah sesuatu yang dapat berubah, difokuskan pada suatu kualitas simbolik suatu barang, dan tergantung persepsi selera orang lain.

Mahasiswa *FOMO*

Tingginya ketergantungan mahasiswa terhadap teknologi terutama pada media sosial, mengubah sebagaimana fungsi dari media sosial itu sendiri menjadi wadah untuk menghabiskan waktu bahkan untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas diri sendiri demi mengetahui kegiatan yang orang lain lakukan. *FOMO* merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial. Rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong *FOMO* yang tinggi, yang disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi, sedang belajar di dalam kelas, ataupun aktivitas lainnya.

SCORING KEY	
If you scored...	You may have...
30 & up	Severe FOMO
23 - 29	Medium FOMO
15 - 22	At Risk for FOMO
0 - 14	No FOMO likely

Gambar 3

Level FOMO

(sumber: psychcentral.com/quizzes/FOMO-quiz)

Pada penelitian Mahasiswa *FOMO* dalam penelitian ini, selain memenuhi kriteria juga memenuhi nilai yang ada pada kuesioner "*FOMO QUIZ*" dari John M. Grohol, Psy.D seorang psikolog asal Amerika yang membuat kuis melalui *psychcentral.com/quizzes/FOMO-quiz*. yang sebagian besar mengadaptasi 10 item dari skala *FOMO* yang dikembangkan oleh Przbyski dkk. Informan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dalam level *Severe FOMO* (Nilai 30 ke atas). *Severe FOMO* merupakan level *FOMO* terparah, jika dibandingkan dengan level *FOMO* sedang (Nilai

23-29), level berisiko untuk *FOMO* (Nilai 15-22), dan terakhir yaitu kemungkinan tidak *FOMO* (Nilai 0-14). Mahasiswa yang mengalami *FOMO* dengan level terparah mencerminkan bagaimana mereka menghabiskan waktu dan uangnya yang dinyatakan dalam aktivitas-aktivitas, minat dan opini-opininya. Keinginan yang ingin terus terhubung dalam media sosial agar tidak tertinggal informasi orang lain menjadi gaya hidup pada mahasiswa.

Dari penjelasan kriteria-kriteria informan di atas, berikut keterangan profil informan dalam penelitian ini.

Tabel 1

Profil Mahasiswa *FOMO* Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Jurusan, dan Universitas

No.	Inisial Nama	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Jurusan	Universitas
1.	LRP	P	18	S1 Manajemen	Universitas Sriwijaya Bukit
2.	S	L	19	D3 Akuntansi	Universitas Sriwijaya Bukit
3.	SK	P	19	S1 Sosiologi	Universitas Sriwijaya Bukit
4.	MRAA	L	22	S1 FKIP MTK	Universitas Muhammadiyah Palembang
5.	EK	L	19	S1 Hukum	Universitas Muhammadiyah Palembang
6.	RDCD	P	20	S1 Teknik Elektro	Universitas Muhammadiyah Palembang

Ket: L: Laki-laki P: Perempuan

Sumber: Diolah dari Data Primer Tahun 2019

Tabel di atas melibatkan enam mahasiswa yang berada pada level berat *FOMO* sebagai informan utama. keenam mahasiswa tersebut berasal dari jurusan yang berbeda-beda.

Penggunaan media menurut Syahreza & Tanjung (2018) dapat di ilustrasikan ketika seseorang memilih dan selanjutnya menggunakan suatu media didasari oleh adanya motif tertentu untuk menggunakan media. Setiap orang memiliki motif yang berbeda dalam menentukan media yang akan digunakan. Ketika motif tersebut terpenuhi maka akan terlihat bagaimana orang tersebut menggunakan media yang telah dipilihnya untuk memenuhi kebutuhannya. Kebiasaan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya dapat terlihat dari frekuensi, durasi, situasi dan kondisi, waktu dan tempat, pilihan isi media, dan pilihan aplikasinya.

Dalam tulisan ini peneliti juga menjelaskan pola penggunaan media sosial yang digunakan oleh mahasiswa *FOMO*. Secara umum, seluruh informan menggunakan media sosial seperti *Instagram, Whatsapp, Facebook, Line, Ask.fm, Snapchat, Twitter, dan Youtube*.

Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ke enam informan menunjukkan tingkat keseringan dalam menggunakan media sosial perharinya. Setiap hari mahasiswa tersebut selalu mengakses media sosial bahkan aktivitas yang dilakukan pada saat bangun tidur yang dilakukan oleh ke enam informan tersebut adalah membuka handphone untuk mengakses media sosial. Seperti yang diungkapkan oleh LRP (18 tahun), berikut petikan wawancaranya.

"Kalo saya sih sering banget kak, tiap hari buka tutup handphone itu bisa 30-an lah karena kan sehari tu 24 jam ya, dari bangun pagi sampai tidur lagi saya gak bisa tanpa gak megang handphone dan itu tu Cuma untuk membuka sosial media doang".

Artinya: Kalau saya sering sekali kak, setiap hari membuka dan menutup handphone bisa sekitar 30 kali karena dalam sehari ada 24 jam, jadi dari bangun tidur sampai mau tidur lagi saya tidak bisa kalau tidak memegang handphone hanya untuk membuka sosial media.

(Wawancara, 18 Maret 2019)

Senada dengan LRP, informan RDCD (20 Tahun), berikut petikan wawancaranya.

“Beh pacak lebih dari 20 kali kak aku bukak tutup hape ni, 35an lah, tiap hari tu nak ado gawe kek, atau dak katek pun jugo aku bukak hape tu lah”.

Artinya: waduh, bisa lebih dari 20 kali saya membuka menutup handphone, sekitar 35 kali, karena setiap hari ketika saya ada aktivitas atau tidak ada aktivitas pun saya selalu membuka handphone.

(Wawancara, 25 Maret 2019).

Berdasarkan beberapa petikan wawancara di atas, dapat diketahui bahwa tidak jauh dengan LRP, RDCD pun memiliki frekuensi yang cukup tinggi dalam menggunakan media sosial. Ke enam informan tersebut merupakan mahasiswa *FOMO* yang berada pada level *severe* (level parah/berat). Frekuensi penggunaan media pun tentu akan sangat sering dalam mengakses media sosial.

Tabel 2

Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Informan	Frekuensi
LRP	30 kali dalam sehari
S	20 kali dalam sehari
SK	25 kali dalam sehari
EK	20 kali dalam sehari
RDCD	35 kali dalam sehari
MRAA	20 kali dalam sehari

Sumber: Diolah dari Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan penjelasan dari para informan, hampir dari seluruh informan tidak memiliki perbedaan yang mencolok mengenai frekuensi penggunaan media sosial. Ciri-ciri umum dalam penelitian ini yaitu frekuensi pengguna media sosial mahasiswa *FOMO* sebanyak 20-35 kali, hal tersebut menjelaskan tingkat keserangan mahasiswa *FOMO* dalam menggunakan media sosial. Frekuensi yang tinggi dalam intensitas pengguna media sosial menjelaskan tingkat kecemasan seseorang jika tertinggal informasi di media sosial. Seperti yang diungkapkan oleh Przybylski et al, dkk (2013) mengatakan bahwa 3 (tiga indikator) *FOMO* yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Tingginya frekuensi yang sering dilakukan oleh mahasiswa *FOMO* merupakan salah satu kecemasan/respons individu terhadap sesuatu perasaan takut jika tertinggal informasi apapun. Didukung oleh penelitian dari Abel Jessica P, dkk (2016) mengenai *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment* bahwa individu yang mengalami *FOMO* di level

tinggi memiliki frekuensi pengguna media sosial sebanyak 20-30 kali mengecek media sosial.

Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi menggambarkan lamanya sesuatu berlangsung dalam urutan waktu, rentang waktu dalam hal ini menggambarkan lamanya mahasiswa tersebut mengakses sosial media.

Berikut petikan wawancara dengan informan MRAA (22 Tahun).

“Men njingok sosmed tu seharian tu biso hampir setengah dari sehari itu kak aku mbukai hape teros. Soalnyo aku tinggal nyusun skripsi, kuliah lah jarang, dak katek gawean laen selain bukak hape nilah”.

Artinya: kalau melihat sosial media itu seharian bisa setengah dari sehari itu saya mengakses media sosial selalu. Karena saya tidak ada aktivitas lain, saya tidak ada lagi jam perkuliahan, hanya menyusun skripsi, jadi tidak ada aktivitas lain selain membuka sosial media. (Wawancara, 18 Maret 2019)

Senada dengan MRAA, informan RDCD (20 Tahun) mengungkapkan bahwa untuk mengakses sosial media dalam sehari menghabiskan waktu lebih dari 12 jam, berikut petikan wawancara dengan RDCD.

“Sehari itu aku biso lebih dari 12 jam mbak mbukai sosmed, kalu diitung-itung karno men mbukai hape be aku keserangan apolagi men lamonyo aku mbukai sosmed. Bisolah cak 12 jam dalam sehari karno gawean tu dak jauh-jauh dari hape”. Artinya: sehari saya bisa mengakses sebanyak 12 jam sosial media, karena jika dihitungkan dari seringnya saya membuka handphone untuk mengakses sosial media. Bisa sekitar 12 jam dalam sehari karena tidak ada aktivitas lain. (Wawancara, 25 Maret 2019)

Dari beberapa petikan wawancara di atas, didapatkan sedikit perbedaan para informan mengenai durasi penggunaan media sosial, informan MRAA dan RDCD hampir memiliki durasi yang cukup lama. Berikut hasil wawancara yang didapat dengan seluruh informan.

Tabel 3

Durasi Penggunaan Media Sosial

Informan	Singkat	Lama
LRP	-	10 jam/ hari
S	-	8 jam/ hari
SK	-	9 jam/ hari
EK	-	12 jam/ hari
RDCD	-	12 jam/ hari
MRAA	-	12 jam/hari

Sumber: Diolah dari Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan penjelasan dari para informan tersebut menjelaskan bahwa durasi yang mereka lakukan dalam sehari menggunakan media sosial lebih dari 3 jam. Durasi tersebut merupakan durasi yang cukup lama dalam menggunakan media sosial menjelaskan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kebutuhan yang cukup tinggi dalam sehari dalam menggunakan media sosial. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian dari Gezgin, dkk (2017) mengenai “*Social Networks Users: Fear of Missing Out in Preservice Teachers*” menjelaskan bahwa individu yang mengidap *FOMO* memiliki durasi 5-7 jam ke atas dalam mengakses media sosial. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa durasi mahasiswa *FOMO* dalam menggunakan media sosial dalam sehari lebih dari 7 jam.

Situasi dan Kondisi Penggunaan Media Sosial

Seseorang yang sangat membutuhkan media dan tergantung dengan media tidak akan memilih-milih waktu untuk menggunakan media. Berikut situasi dan kondisi yang dilakukan oleh mahasiswa *FOMO*. Berikut petikan wawancara dengan informan SK (19 Tahun).

“Lagi katek gawean, pas kuliah lagi ado dosen, lagi ngumpul samo keluarga atau samo kawan, lagi nyantai, lagi makan, lagi galau, atau lagi seneng samo bae kak, aku selalu tergantung samo sosial media ni. Kalulah kecanduan yo kak.”

Artinya: sedang tidak ada aktivitas, saat sedang ada perkuliahan, saat bersama dengan keluarga atau bersama teman-teman, sedang bersantai, sedang makan, sedang galau, atau sedang senang sama saja saya selalu bergantung dengan media sosial. Mungkin saya sudah kecanduan ya kak.
(Wawancara, 27 Maret 2019)

Senada dengan SK, informan RDCD (20 Tahun) dalam situasi dan kondisi apapun selalu mengakses media sosialnya untuk mengetahui informasi-informasi yang tidak mereka ketahui di dunia nyata. Berikut petikan wawancaranya.

“Waktu katek gawean kak aku maen hape, pas ado dosen be dikelas aku maen hape, nak galau, senang, lagi ngumpul samo kawan atau lagi buntu be aku masih maen hape bukai sosmed, pas makan, pas dikamar mandi haha”.

Artinya: saat tidak ada aktivitas, saat sedang ada dosen dikelas pun saya main handphone, saat galau, senang, saat sedang berkumpul bersama teman atau lagi tidak punya uang saya tetap mengakses media sosial, dan saat sedang makan, dan saat sedang mandi pun juga.

(Wawancara, 25 Maret 2019)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, mahasiswa *FOMO* selalu mengakses media sosial saat sedang melakukan aktivitas apapun. Demi memenuhi keinginan dan rasa penasaran mereka mengenai isi media sosial, tanpa sadar mereka membuka handphone dan mengakses media sosial. Di situasi dan kondisi sibuk pun mereka tidak bisa jauh dari sosial media. Pada zaman yang semakin maju ini, masih banyak orang yang menyalahgunakan media ke hal yang tidak bermanfaat untuk mengetahui aktivitas orang lain dibandingkan melakukan aktivitas sendiri sehingga sangat disayangkan jika banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal yang sia-sia.

Tabel 4

Situasi dan Kondisi Mahasiswa *FOMO*

Informan	Situasi dan Kondisi
LRP	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang kuliah • Sedang bersantai • Sedang kumpul dengan teman-teman atau keluarga • Sedang senang • Sedang kesal • Sedang sedih • Sedang tidak ada uang
S	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang bersantai • Sedang kumpul dengan teman-teman atau keluarga • Sedang senang • Sedang kesal • Sedang sedih • Sedang tidak ada uang • Sedang menunggu dosen untuk bimbingan • Sedang makan
SK	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang kuliah • Sedang bersantai • Sedang kumpul dengan teman-teman atau keluarga • Sedang senang • Sedang kesal • Sedang sedih • Sedang tidak ada uang

Informan	Situasi dan Kondisi
	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang makan
EK	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang kuliah • Sedang bersantai • Sedang kumpul dengan teman-teman atau keluarga • Sedang senang • Sedang kesal • Sedang sedih • Sedang tidak ada uang • Sedang makan • Sedang ke kamar mandi
RDCD	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang kuliah • Sedang bersantai • Sedang kumpul dengan teman-teman atau keluarga • Sedang senang • Sedang kesal • Sedang sedih • Sedang tidak ada uang • Sedang makan • Sedang dikamar mandi
MRAA	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang bersantai • Sedang kumpul dengan teman-teman • Sedang senang • Sedang kesal • Sedang sedih • Sedang tidak ada uang • Sedang menunggu dosen untuk bimbingan • Sedang makan

Sumber: Diolah dari Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan wawancara di atas menjelaskan bahwa mahasiswa *FOMO* tidak bisa mengontrol diri untuk tidak mengakses media sosial, seperti situasi dan kondisi saat sedang kuliah, di dalam kelas baik saat sedang ada jam perkuliahan atau sedang tidak ada dosen, saat sedang kumpul bersama keluarga ataupun teman dimanapun mereka selalu mengakses media sosial, saat sedang senang, sedang kesal, mereka akan melampiaskan emosi tersebut di media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Dossey (2014) mengenai "*FOMO, Digital Dementia and Our Dangerous Experiment*" menjelaskan bahwa disaat sebelum tidur, bangun tidur, disaat makan, bahkan ketika berkendara individu tetap menggunakan ponsel atau smartphonenya untuk menjelajahi internet agar tidak merasa tertinggal informasi. Sama halnya dengan mahasiswa *FOMO* tersebut di situasi dan kondisi apapun mereka tetap menjelajahi media sosial.

Waktu dan Tempat Penggunaan Media Sosial

Mahasiswa *FOMO* yang menjadikan media sosial sebagai kebutuhan, dan selalu mengakses demi memenuhi keinginan mereka. Dimanapun dan kapanpun tanpa mengenal waktu, keenam responden tersebut akan selalu terhubung dengan media sosial. Berikut petikan wawancara dengan informan EK (19 Tahun).

"Samolah cak kondisi dimanapun kak, dimanoo be lah aku bukak sosmed. Rasoku pas dijalan, pas lagi duduk, dak kenal tempat dan dak kenal waktu".

Artinya: sama dengan kondisi tadi kak, dimanapun saya selalu membuka/mengakses sosial media. Saat di jalan, saat sedang duduk, tidak kenal tempat dan tak kenal waktu.

(Wawancara, 25 Maret 2019)

Senada dengan informan EK, LRP (18 Tahun) menjelaskan mengenai waktu dan tempat menggunakan media sosial adalah dimanapun dan kapanpun tanpa mengenal waktu dan tempat. Berikut petikan wawancaranya.

"Kapan aja dan dimana aja kak buka sosmed. Gak ngenal waktu sih".

Artinya: kapan pun dan dimanapun mengakses media sosial. Tidak mengenal waktu.

(Wawancara, 18 Maret 2019)

Berdasarkan beberapa petikan penjelasan dari para informan di atas, menjelaskan bahwa waktu dan tempat dalam menggunakan media sosial bagi mahasiswa *FOMO* tidak akan mengenal tempat. Tanpa sadar saat sedang melakukan aktivitas apapun akan selalu mengakses media sosial. Mahasiswa *FOMO* yang menjadikan media sosial sebagai kebutuhan, senantiasa menggunakan media sosial.

Tabel 5
Waktu dan Tempat

No	Informan	Waktu dan Tempat
1	LRP	Kapan pun dan Dimanapun
2	S	Kapan pun dan Dimanapun
3	SK	Kapan pun dan Dimanapun
4	EK	Kapan pun dan Dimanapun
5	RDCD	Kapan pun dan Dimanapun
6	MRAA	Kapan pun dan Dimanapun

Sumber: Diolah dari Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan penjelasan para informan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa *FOMO* tidak mengenal waktu dan tempat untuk mengakses media sosial, mereka mencoba selalu terhubung dengan media sosial. Penggunaan

sosial media menjadi semakin rutin, tidak terkontrol, dan tak mengenal keterbatasan tempat. Tanpa sadar, kebiasaan menggunakan media sosial akhirnya menjadi candu dan mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan sekitar, termasuk dengan sesama anggota keluarga saat seseorang selalu ingin terhubung dengan sosial media untuk membuka *Instagram*, *Facebook*, selalu membalas pesan *Whatsapp*, dan lain-lain. Hal ini didukung oleh penelitian Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) mengenai *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior* yang menjelaskan bahwa keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau media sosial, tidak memperhatikan waktu dan tempat agar terus terhubung di media sosial.

Pilihan Isi Media

Setiap orang akan memiliki kebutuhan ataupun selera yang berbeda terhadap isi media. Isi media yang dipilih oleh mahasiswa *FOMO* adalah mengenai aktivitas orang-orang terdekatnya ataupun informasi tentang artis-artis terkenal. Berikut petikan wawancara dengan informan MRAA (22 Tahun).

“Yo banyak mbak, jingoki gawean kawan, status keluarga, terus jugo kadang jingok gawean-gawean artis cak Ria Ricis, olshop berita-berita tentang Palembang terkini, dan jugo aku galak jingoki akun-akun tentang kerajinan tangan. Olehnyo aku galak jual bunga-bunga untuk wong wisuda, sekalian nyari duit mbak”

Artinya: ya banyak kak, melihat aktivitas teman, status sosial media keluarga, dan juga terkadang melihat aktivitas artis seperti Ria Ricis, *Online Shop*, berita-berita seputar Palembagn terkini, dan juga tentang kerajinan tangan. Karena saya suka menjual bunga-bunga yang palsu untuk di jual saat ada acara wisuda di kampus, sekalian mencari uang kak.

(Wawancara, 18 Maret 2019)

Hampir sama dengan informan MRAA, informan LRP (18 Tahun) memiliki pilihan isi media yang sering mereka cari agar tidak tertinggal informasi, berikut petikan wawancaranya.

“Apa ya kak, kalo saya sih paling ngeliat aktivitas temen-temen, pacar, keluarga, terus juga postingan gossip atau artis kayak raffi nagita, kadang ada juga ha-hal yang lucu, terus berita-berita, dan juga sering belanja online di ig sih kak”.

Artinya: apa ya, kalau saya biasanya melihat aktivitas teman-teman, pacar, keluarga, dan unggahan artis seperti raffi nagita, terkadang suka juga melihat sesuatu yang lucu dan juga berita-berita, saya juga sering belanja online di instagram.

(Wawancara, 18 Maret 2019).

Berdasarkan beberapa petikan wawancara di atas, diketahui bahwa pilihan isi media mahasiswa *FOMO*, merupakan aktivitas orang-orang yang mereka mereka khawatirkan agar tidak tertinggal informasi seperti aktivitas teman-teman atau pacar, aktivitas keluarga, aktivitas terkini seperti berita dan juga hal-hal lainnya yang menjadi kebutuhan si mahasiswa *FOMO*. Hal ini di dukung oleh oleh Przyblylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menjelaskan bahwa *FOMO* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau media sosial. Mereka terus menerus ingin mengetahui aktivitas individu tersebut dalam kesehariaannya dimedia sosial.

Berikut isi media sosial dari seluruh informan, hampir dari jawaban mereka sama walaupun ada yang sedikit berbeda.

Tabel 6
Isi Media Sosial Mahasiswa *FOMO*

No.	Nama	Pilihan Isi Media
1	LRP	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aktivitas teman-teman dan keluarga. ✓ Gossip ✓ Aktivitas artis sosial media ✓ Comedy ✓ Berita ✓ Olshop
2	S	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aktivitas teman-teman dan keluarga ✓ Aktivitas artis sosial media ✓ Comedy ✓ Berita ✓ Olshop
3	SK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aktivitas teman-teman dan keluarga. ✓ Gossip ✓ Aktivitas artis sosial media

No.	Nama	Pilihan Isi Media
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comedy ✓ Berita ✓ Olshop
4	EK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aktivitas teman-teman dan keluarga. ✓ Gossip ✓ Aktivitas artis sosial media ✓ Comedy ✓ Berita ✓ Olshop
5	RDCD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aktivitas teman-teman dan keluarga. ✓ Gossip ✓ Aktivitas artis sosial media ✓ Comedy ✓ Berita ✓ Olshop
6	MRAA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aktivitas teman-teman dan keluarga. ✓ Gossip ✓ Aktivitas artis sosial media ✓ Kerajinan tangan ✓ Comedy ✓ Berita ✓ Olshop

Sumber: Diolah dari Data Primer Tahun 2019

Pilihan Aplikasi Media Sosial

“Disosmed tu aku aktif di ig, line, wa, fb, yutub, ask.fm jugo kak, terus twitter jugo. Yo karena kawan-kawan banyak yang make cak itu, suai ke dengan kawan-kawan lah kak”.

Artinya: di sosial media saya aktif di *Instagram, Whatsapp, Line, Facebook, Youtube, Ask, fm* juga main, dan juga *twitter*. Ya karena teman-teman juga banyak aktif disana kak, menyesuaikan dengan mereka.

(Wawancara, 25 Maret 2019)

Mahasiswa *FOMO*, secara umum, seluruhnya menggunakan media sosial seperti *Instagram, Whatsapp, Facebook, Line, Ask.fm, Snapchat, Twitter, dan Youtube*. Berikut petikan wawancara bersama informan RDCD (20 Tahun).

Senada dengan yang diungkapkan oleh informan EK (19 Tahun), berikut petikan wawancaranya.

“Di sosmed tu banyak lah kak, cak di ig, wa ado, fb ado, twitter ado, line jugo, youtube ado, ask.fm, jugo smpachat aku pernah download”.

Artinya: di media sosial saya mempunyai akun *instagram, whatsapp, facebook, twitter, line, youtube, ask.fm*, dan juga *smpachat*.

(Wawancara, 25 Maret 2019).

Berdasarkan beberapa petikan wawancara di atas menunjukkan bahwa mahasiswa *FOMO* menggunakan semua media sosial. Mereka tidak ingin tertinggal informasi dan menjadi “*gaptek*” atau gagap teknologi. Sehingga setiap media sosial yang populer dikalangan remaja saat ini menjadi pilihan oleh sebagian mahasiswa. Semua informan aktif menggunakan hampir seluruh media sosial yang sedang populer saat ini.

Indonesia merupakan Negara yang memiliki angka penggunaan media sosial paling besar di Asia. Media sosial tidak bisa terlepas dari generasi Z karena di zaman saat ini teknologi semakin berkembang dan semakin maju. Berdasarkan wawancara dengan informan di atas menjelaskan bahwa media sosial yang sering diakses ada beberapa macam seperti *instagram, whatsapp, ask.fm, smpachat, facebook, twitter, line, dan youtube*. Seseorang pengidap *FOMO* cenderung memilih *chatting* dibandingkan menonton televisi. Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh Greendfield (2013) dalam *virtual-addiction.com* menjelaskan bahwa seseorang penderita *FOMO* merasakan kebutuhan yang hampir kompulsif untuk memeriksa *Smartphone, Email, Teks, Tweet, Facebook*, atau media sosial lain untuk melihat jika ada sesuatu yang terlewatkan. Mereka akan aktif untuk mengikuti perkembangan teknologi.

Tabel 7
Media Sosial yang Sering Diakses

Informan	IG	WA	ASK.FM	SC	FB	TW	LINE	YOUTUBE
	Follower	Teman	Postingan	Teman	Teman	Follower	Teman	Subriber
LRP	1.052 (ada akun <i>fake</i>)	250 (ada 2 akun)	80	12	5190	456	150	485 (aktif)
S	931 dan 41 (ada 2 akun)	80	-	10	3201	125	80	0 (aktif)

Informan	IG	WA	ASK.FM	SC	FB	TW	LINE	YOUTUBE
	Follower	Teman	Postingan	Teman	Teman	Follower	Teman	Subriber
SK	942	150	103	21	2450	529	150	0 (aktif)
EK	1.228 dan 126 (ada 2 akun)	125 dan 10 (ada 2 akun)	75	20	4543	357	125	2 (aktif)
RDCD	950	150	120	46	3290	452	150	0 (aktif)
MRAA	990	270	43	5	5201	230	270	2 (aktif)

Keterangan:

IG: Instagram, WA: Whatsapp, SC: Snapchat, FB: Facebook, TW: Twitter

Sumber: Diolah dari Data Primer Tahun 2019

Karakteristik Gaya Hidup Mahasiswa *FOMO*

Aktivitas dan minat pada mahasiswa *FOMO* dapat dibentuk kedalam karakteristik perilaku. Segala bentuk kegiatan yang terjadi pada masyarakat merupakan aktivitas sosial baik yang dilakukan oleh individu sendiri atau kelompok. *FOMO* merupakan sebuah fenomena baru yang terjadi di masyarakat terutama di kalangan mahasiswa seiring perkembangan zaman. Dalam kehidupan sehari-hari banyak aktivitas yang dilakukan oleh setiap individu. Akan tetapi, bermanfaat atau tidaknya bergantung pada individu tersebut.

Mahasiswa *FOMO* memiliki aktivitas yang berbeda dalam kesehariannya. Aktivitas merupakan kegiatan yang di dalamnya terdapat sebuah keaktifan, segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non fisik. *Activities* (kegiatan) yaitu bagaimana orang menghabiskan waktunya, kegiatan rutin yang selalu dilakukan mahasiswa *FOMO*. Kebiasaan yang selalu dilakukan oleh mahasiswa *FOMO* dalam sehari dan barang yang dibeli oleh mahasiswa *FOMO* agar tidak tertinggal informasi. Ketika menggambarkan karakteristik gaya hidup *FOMO*, aktivitas mahasiswa merupakan kegiatan atau perilaku yang terjadi sebagai gaya hidupnya. Kegiatan-kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan yang menyangkut dengan fenomena *FOMO* yang terjadi pada mahasiswa demi mengetahui kegiatan orang lain dengan mengabaikan aktivitas diri sendiri. Mahasiswa *FOMO* memiliki beragam kegiatan yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya. *FOMO* akan membuat mereka menjadi tidak terkontrol atas diri mereka sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh informan LRP dan EK. Seperti yang diungkapkan oleh LRP (18 tahun), berikut petikan wawancaranya.

"Kalo tiap bangun pagi yang aku lakuin pastinya bukak hape kak, kan batas waktu malam itu kan agak lama ke pagi. Kali-kali bae ado notifikasi baru atau ado status baru dari kawan-kawan kak. Jadi aku scroll media sosial tiap bangun pagi, sudah itu baru bangun dari tempat tidur sholat atau mandi gitu kak".

Artinya: Kalau setiap bangun pagi yang saya lakukan tentunya adalah membuka handphone, karena batas waktu malam ke pagi waktunya cukup lama. Mungkin saja ada notifikasi atau status baru dari kawan-kawan kak. Jadi, saya scroll media sosial setiap bangun pagi, lalu dilanjutkan dengan bangun dari tempat tidur, sholat, atau mandi.

(Wawancara, 18 Maret 2019)

Senada dengan yang diungkapkan oleh EK (19 tahun), berikut petikan wawancara EK.

"Aku tiap pagi kalo bangun tu biasanyo bukak hape dulu kak, belum nak ngapo-ngapoi dulu kecuali bukak hape untuk njingoki sosmed".

Artinya: Saya setiap pagi ketika bangun tidur biasanya membuka handphone dulu, membuka handphone untuk melihat sosial media sebelum melakukan aktivitas lain.

(Wawancara, 25 Maret 2019)

Aktivitas awal yang mereka lakukan ialah membuka handphone terlebih dahulu untuk mengakses media sosial. Seperti informan RDCD yang mengungkapkan bahwa hampir setiap harinya yang dia lakukan ialah mengakses media sosial. Media sosial yang sering kali diakses oleh mahasiswa *FOMO* adalah instagram. Ada banyak aktivitas yang mereka abaikan untuk memenuhi keinginan mereka. Aktivitas mahasiswa merupakan kegiatan atau perilaku yang terjadi untuk memenuhi keinginan dari mahasiswa *FOMO* tersebut. Kegiatan-kegiatan yang dimaksud adalah kegiatan yang menyangkut dengan fenomena *FOMO* yang terjadi pada mahasiswa

dimanapun dan kapanpun demi mengetahui kegiatan orang lain dengan mengabaikan aktivitas diri sendiri.

Hal ini juga terkait dengan barang-barang yang dibeli atau digunakan oleh mahasiswa *FOMO* tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh informan RDCD dan MRAA, mereka mengakui demi mengakses media sosial, kuota internet merupakan barang utama agar dapat terhubung dengan media sosial. Penggunaan paket internet yang besar yang menghabiskan uang tidak sedikit kurang dari satu bulan hampir rata-rata sebanyak 30 GB. Berikut salah satu petikan wawancara dengan informan RDCD (20 Tahun):.

“Aku tu ganti kartu terus kak, boros nian kalau make paket. Jadi sebulan tu aku ngisi kuota cak 30 GB. Tapi kadang belum sebulan tu la abis kak. Cak 2 mingguan lah”.

Artinya: saya sering kali ganti kartu kak, sangat boros jika memakai kuota internet. Jadi, sebulan saya bisa menghabiskan 30 GB. Terkadang dalam satu bulan paket tersebut sudah habis, sekitar 2 minggu sudah habis.

(Wawancara, 25 Maret 2019)

Ketergantungan mahasiswa *FOMO* pada kuota internet, yang mewajibkan mereka untuk segera mengisi ulang jika kuota internet mereka habis. Selain itu, barang-barang yang tidak pernah tertinggal oleh mahasiswa *FOMO* adalah charger atau powerbank. Seperti yang diungkapkan oleh informan SK, yang selalu membawa *charger* dan *powerbank* untuk mengantisipasi agar handphonenya tidak *lowbat*, karena jika *lowbat* mereka merasakan kehilangan seketika tidak terhubung dengan media sosial.

Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa *FOMO* selalu mempertimbangkan lingkungannya. Hal ini berkaitan dengan minat, sebagai usaha aktif yang dilakukan oleh mahasiswa *FOMO* untuk memenuhi keinginannya melalui media sosial yang sudah menjadi satu “menu wajib” bagi mahasiswa pengguna gadget. Fasilitas canggih telah memberikan kemudahan untuk mengakses informasi, memudahkan bersosialisasi dan berkomunikasi antara satu sama lainnya kapan pun dan di mana pun, tanpa dibatasi oleh sekat ruang dan waktu. Minat mahasiswa *FOMO* terhadap hal baru yang membuat mereka tidak bisa lepas dari media sosialnya merupakan salah satu karakteristik dalam gaya hidup mahasiswa *FOMO*. Mahasiswa *FOMO* terhubung dengan media sosial seperti saat sedang bosan, sedang tidak melakukan sesuatu ingin selalu terhubung

dengan sosial media demi melihat aktivitas atau yang di *post* orang lain. Pada saat mereka jauh dari media sosial mereka merasa kehilangan sesuatu yang penting. Mahasiswa *FOMO* selalu terhubung dengan media sosial untuk mengetahui aktivitas-aktivitas orang lain, berita terupdate, dan mengikuti kreatifitas yang dapat diperjualbelikan.

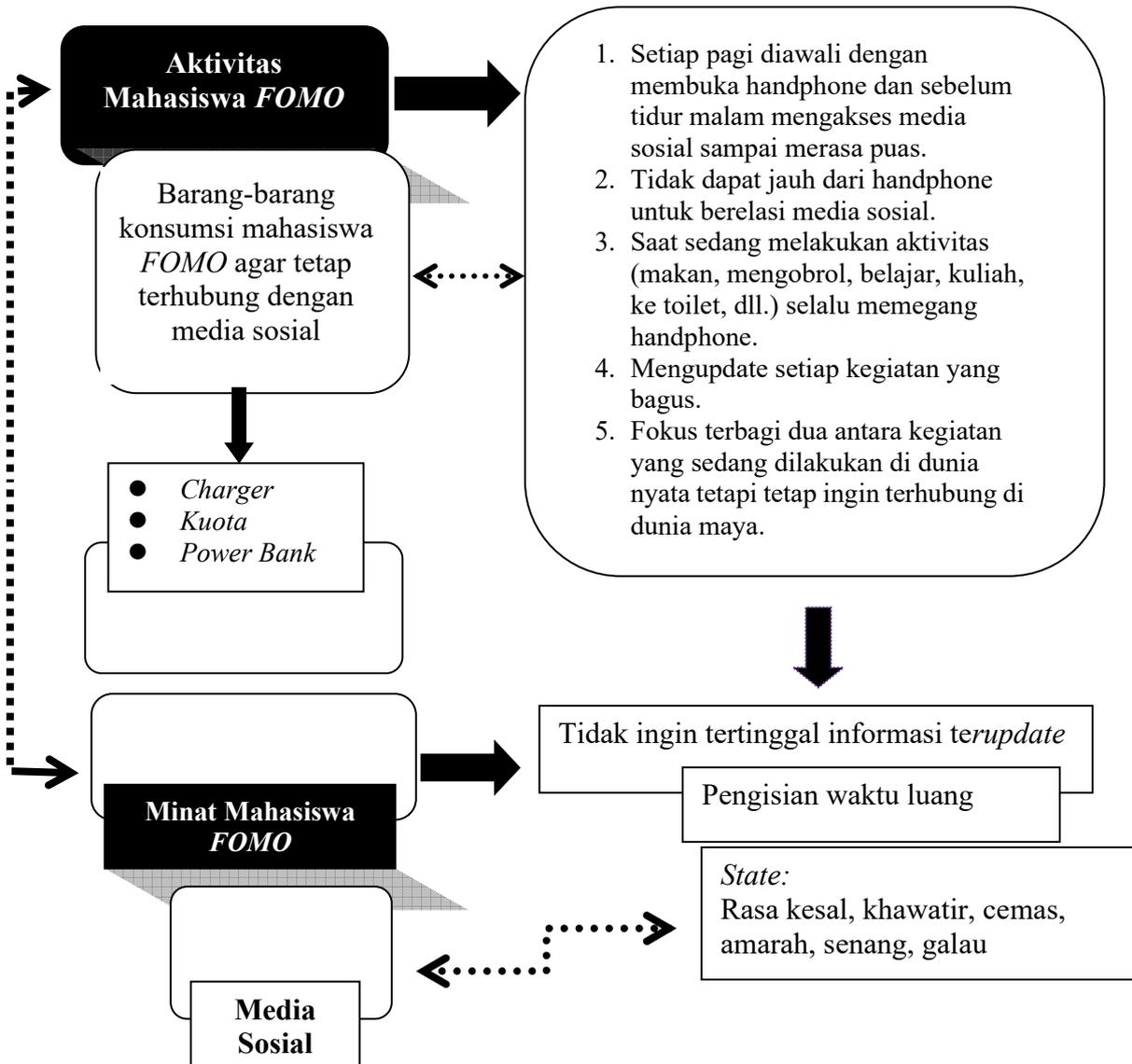
Minat mahasiswa *FOMO* adalah untuk menghilangkan rasa takut, cemas, dan gelisah jika tertinggal informasi di sosial media. Hal tersebut akan menyita waktu khusus seperti yang diungkapkan oleh informan EK, SK, LRP, RDCD, S, dan MRAA yang sepakat bahwa keinginan mereka untuk terus menerus terhubung di sosial media karena ingin mengetahui apapun mengenai lingkungan sekitarnya atau informasi terupdate untuk dirinya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *FOMO* membuat mahasiswa terganggu karena lebih mementingkan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas diri sendiri yang berakibat pada kehidupan sosialnya. Dari analisis karakteristik tersebut dapat dijelaskan dalam bagan di bawah ini.

Karakteristik mahasiswa *FOMO* terlihat dari aktivitas sehari-hari yang menjadi kebiasaannya mulai dari awal bangun pagi sampai malam menjelang, hal ini juga tak lepas dari media sosial. Untuk dapat mengakses media sosial tersebut mahasiswa *FOMO* memerlukan barang-barang yang selalu tersedia seperti charger, kuota, dan power bank agar mereka tetap terhubung dengan media sosial. Jika mereka tidak terhubung dengan media sosial untuk mengetahui aktivitas orang lain akan timbul perasaan takut, khawatir, dan cemas. Keinginan tersebut didapat karena mahasiswa tersebut tidak ingin tertinggal informasi, dan sebagai penghilang rasa bosan saat sedang memiliki waktu luang.

Citra Diri Mahasiswa *FOMO*

Citra diri merupakan persepsi mengenai diri sendiri, tanpa disadari cenderung menaungi seluruh tindakan seseorang dalam berpikir ataupun bertindak. Mahasiswa *FOMO* menampilkan dirinya pada orang lain untuk membentuk penilaian atau konsepsi orang lain terhadap dirinya melalui gaya hidupnya. Citra merupakan hasil evaluasi dalam diri seseorang berdasarkan persepsi dan pemahaman terhadap gambaran yang telah diolah, diorganisasikan, dan disimpan dalam benak seseorang. Citra diri mahasiswa

Bagan 1
Karakteristik Mahasiswa *FOMO*



Sumber: diolah oleh peneliti dari data primer di lapangan 2019

FOMO menjadi sumber motivasi diri. Tanggapan mengenai diri sendiri pada mahasiswa *FOMO* menunjukkan mereka tidak memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap diri mereka sendiri sehingga mereka menggambarkan diri di sosial media sedikit berbeda.

Mead (Ritzer, G., & Goodman, D.J 2008) menjelaskan bahwa perilaku seseorang adalah proses yang memungkinkan seseorang membentuk dan mengatur perilaku mereka dengan mempertimbangkan ekspektasi orang lain yang menjadi lawan interaksi mereka. Makna yang mereka berikan kepada orang lain, situasi, objek, dan diri mereka sendirilah yang menentukan perilaku seseorang. Citra diri mereka di media

sosial memperlihatkan sesuatu yang baik-baik saja, tidak ingin menampilkan kelemahan mereka dengan mengunggah aktivitas-aktivitas yang bergaya tinggi. Gaya hidup yang diperlihatkan oleh mereka ialah kesenangan, kemewahan, dan foya-foya dengan cara menghamburkan uang. Berikut petikan wawancara dengan informan RDCD (20 Tahun).

"Beda kalo aku d sosmed samo yang asli nyo kak, aku disosmed tu cak kalem-kalem berwibawa gitu, apload foto yang cantik, padahal mandi belum, icak-icak makan di cafe padahal cuma beli minumnyo bae rame-rame pulok samo kawan. Padahal aslinyo lagi buntu, pokoknyo beda lah kak aku tu kalo disosmed".

Artinya: saya berbeda jika di media sosial dengan di dunia nyata kak, kalau di media sosial saya lebih pendiam dan lebih terlihat berwibawa, mengunggah foto yang cantik, padahal belum mandi, pura-pura sedang makan di cafe padahal hanya beli minum beramai-ramai dengan teman. Padahal kenyataannya sedang tidak punya uang, jadi intinya di dunia nyata dan di dunia maya berbeda kak”.

(Wawancara, 25 Maret 2019)

Citra diri mahasiswa *FOMO* merupakan gambaran terhadap dirinya mengenai dirinya sendiri. Apa yang ditunjukkan oleh mahasiswa *FOMO* di media sosial merupakan citra diri yang ada pada diri mereka sendiri. Citra diri mahasiswa *FOMO* menampilkan perilakunya di kehidupan sehari-hari dalam segi positif artinya kemewahan, keadaan yang terlihat baik-baik saja selalu ditampilkan agar dianggap keberadaannya oleh lingkungan sekitar di media sosial. Berikut petikan wawancara dengan informan LRP (18 Tahun).

“Kalo aku sih kak emang beda sedikit, kalo sama temen di sosmed sama di dunia nyata tu lebih akrab yang di sosmed. Mau temen SMA atau temen SMP di Lampung atau temen di kampus juga ramean pas di ig aja. Kalo ketemu juga main hape juga ujung-ujungnya. Aku sih kalo sama bokap nyokap atau keluarga dirumah gak terlalu banyak omong. Terus juga sama temen tu kek akrab tu pas ada kumpul-kumpul hangout aja. Terus ngeabadiinnya di sosmed kayak ig”.

Artinya: kalau saya memang sedikit berbeda (interaksi), kalau dengan teman di sosial media dan di dunia nyata lebih akrab yang di sosial media. Dengan teman SMA atau SMP di Lampung atau teman kampus terlihat ramai atau terlihat akrab ketika di Instagram saja, kalau bertemu biasa memegang handphone. Dengan ayah, ibu, atau keluarga dirumah juga tidak terlalu banyak bicara. Dengan teman-teman juga terlihat akrab pada saat kumpu-kumpul karena mau diunggah di sosial media seperti di Instagram.

(Wawancara, 18 Maret 2019)

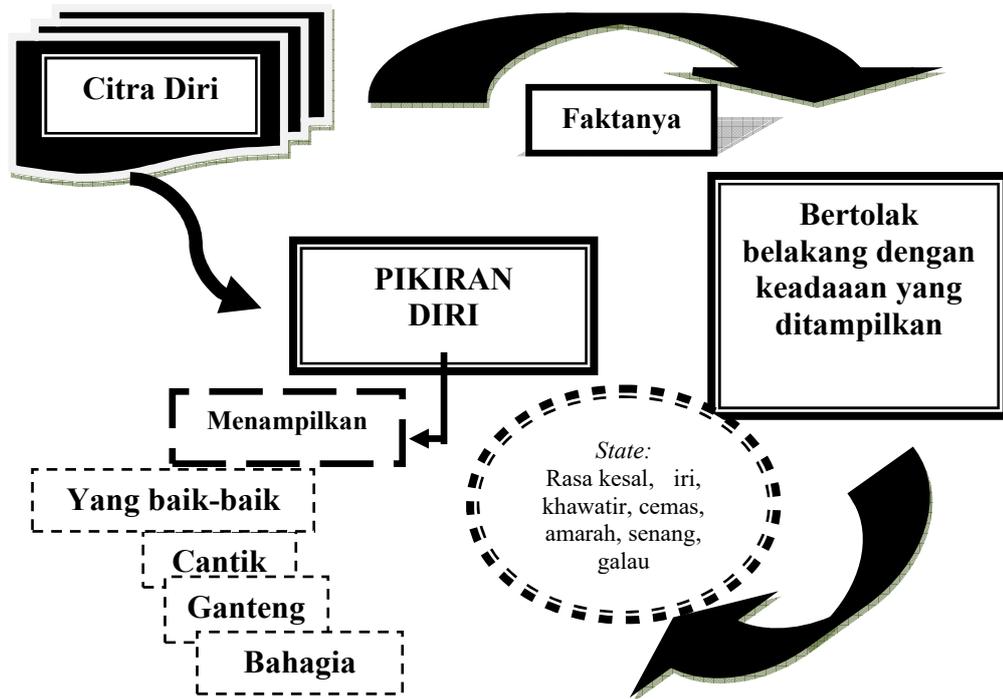
Penerimaan sosial pada lingkungan sekitarnya juga memiliki peran pada diri individu itu sendiri, penerimaan diri yang buruk dapat menjadi penyebab tingkat kemandirian yang tidak sehat, rasa iri, pengekan diri, kompetisi terlalu berusaha menyenangkan hati orang lain, dan penyiksaan diri, dan sebaliknya penerimaan diri yang positif bisa membantu mengembangkan keakraban yang lebih baik, keramahan dan kesuksesan secara menyeluruh terhadap lingkungannya. Hal ini sangat berpengaruh

dengan kehidupan pribadi yang menampilkan diri dalam keadaan yang baik saja padahal faktanya berbeda dengan apa yang ditampilkan. Kepuasan akan kehidupan pribadi merupakan kepuasan hidup yang dapat terjadi jika yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang mahasiswa *FOMO* pada waktu tertentu dapat terpenuhi dan terpuaskan. Besar tidaknya rasa cinta terhadap diri sendiripun menjadi salah satu yang melekat pada citra diri seseorang tersebut.

Citra diri yang positif pada diri seseorang membuat dirinya berharga dimata orang lain. Besarnya rasa cinta pada diri sendiri, yang sebenarnya rendah membuat mahasiswa *FOMO* kurang mensyukuri dirinya sendiri sehingga rasa ingin sama dengan orang-orang di sekitarnya membuat mereka terus menerus ingin berinteraksi dan selalu terhubung dengan aktivitas orang-orang disekitarnya melalui media sosial. Citra diri seseorang tergantung pada nilai diri seseorang, mahasiswa *FOMO* memiliki pandangan yang berbeda mengenai diri mereka di media sosial dan di dunia nyata. Didukung dengan pernyataan George Herbert Mead, cara manusia mengartikan dunia dan dirinya sendiri berkaitan erat dengan masyarakatnya. Mead melihat pikiran (*mind*) dan dirinya (*self*) menjadi bagian dari perilaku manusia yaitu bagian dari interaksinya dengan orang lain. Pikiran dan diri mahasiswa tersebut akan membentuk kebiasaan seseorang sehingga terus-menerus mengalami *FOMO*. Dari analisis citra diri tersebut dapat dijelaskan dalam bagan di bawah ini.

Kehidupan pribadi yang menampilkan diri dalam keadaan yang baik saja padahal faktanya berbeda dengan apa yang ditampilkan. Kepuasan akan kehidupan pribadi merupakan kepuasan hidup yang dapat terjadi jika yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang mahasiswa *FOMO* pada waktu tertentu dapat terpenuhi dan terpuaskan. Besar tidaknya rasa cinta terhadap diri sendiripun menjadi salah satu yang melekat pada citra diri seseorang tersebut. Suatu proses internal individu yang menimbang-nimbang tentang kebaikan-keburukan, keuntungan-kerugian sebuah tindakan sebelum individu melakukannya. Mahasiswa *FOMO* menampilkan citra diri yang positif karena ingin diakui keberadaannya di media sosial, menimbang bahwa media sosial merupakan ajang untuk memperlihatkan keunggulan atau keunikan seseorang.

Bagan 2
Citra Diri Mahasiswa *FOMO*



Sumber: Diolah oleh peneliti dari data primer di lapangan 2019

Ruang Sosial yang Digunakan dalam Mengimplementasikan Gaya Hidup Mahasiswa *FOMO*

Manusia sebagai makhluk sosial, secara alamiah tentunya ingin selalu terhubung dengan manusia lainnya. Proses individualisasi berjalan searah dengan perkembangan teknologi media sosial yang makin hari makin mempesona, saat ini yang sedang terjadi di media sosial bukan hanya kemajuan teknologi, melainkan suatu pergeseran nilai, norma, dan kultur dalam masyarakat.

Masyarakat dikonstruksi secara sosial dalam kapitalisme diberbagai ruang gaya hidup, ruang sosial merupakan ruang untuk bertemunya individu yang saling berinteraksi atau tempat bertemunya kelompok. Ruang sosial mahasiswa *FOMO* berbeda-beda. Berikut petikan wawancara dengan informan MRAA (22 Tahun).

“Aku galak kumpul-kumpul samo kawan pramuka mbak, karena aku menjabat sebagai ketua pramuka di ekstrakurikuler di Kampus ini. Selain itu jugo galak melok arisan kawan-kawan geng kami sebulan sekali, walaupun lagi kumpul jugo aku masih dak biso lepas dari hape”.

Artinya: saya suka berkumpul dengan teman pramuka kak, karena saya menjabat sebagai Ketua Pramuka di Ekstrakurikuler di Kampus ini. Selain itu, saya juga ikut arisan dengan teman-teman geng saya sebulan sekali dan saya tetap tidak bisa jauh dari handphone.

(Wawancara, 18 Maret 2019)

Berbeda dengan informan MRAA, informan RDCD (20 Tahun), berikut petikan wawancaranya.

“Aku sih galak ngumpul samo kawan geng kak, kadang jugo galak kumpul samo kawan himpunan jurusan*. Paling samo mereka-mereka tu lah kak. Oyo aku jugo ado kawan arisan kak. Kawan-kawan kosan sih. Jadi tiap minggu arisan kami tu”.*

Artinya: saya suka berkumpul dengan geng saya, terkadang juga suka kumpul dengan teman-teman dari himpunan di jurusan kami. Dan juga saya ada teman-teman arisan kak, dikosan. Setiap minggu kami arisan bersama

(Wawancara, 25 Maret 2019)

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, diketahui bahwa ruang sosial mahasiswa *FOMO* adalah wadah mereka berinteraksi, seperti bersama teman geng, teman organisasi kampus, teman arisan, teman kelas, dan

teman-teman di ekstrakurikuler, dilingkungan sekitar mereka. Dimanapun mereka berada, mereka tidak bisa lepas dari rasa cemasnya untuk tidak tertinggal informasi. Padahal sebagai mahasiswa, kewajiban utama mereka adalah belajar, tidak hanya mementingkan diri mereka sendiri tetapi dapat memberikan kontribusi terhadap bangsa dan negaranya.

Ruang sosial mahasiswa *FOMO* merupakan ajang untuk memamerkan aktivitas-aktivitas yang menurut mereka bagus atau asyik untuk dijadikan tontonan oleh orang-orang yang terhubung di media sosial. Hubungan atau interaksi sosial yang terjadi pada lingkungan sosialnya tidak berjalan baik seperti di dunia maya. Mereka lebih mementingkan interaksi yang terjadi di dunia maya sedangkan di dunia nyata, mereka menyapa seadanya dan berinteraksi seperlunya. Sebab yang terfokus pada mahasiswa *FOMO* hanyalah sosial media yang mereka gunakan.

Informan memiliki kecenderungan yang sama di ruang sosialnya sebagai tempat untuk mengaplikasikan gaya hidupnya. Dari setiap informan yang diteliti, ditemukan kecenderungan yang sama bahwa ruang sosial mereka adalah bersama orang-orang terdekat, hampir semua informan merupakan mahasiswa yang hidup merantau jauh dari orang tua. Penting bagi mereka untuk belajar mandiri sendiri, mengurus diri sendiri. Hal inilah yang dimanfaatkan mereka untuk hidup sesukanya, bergaul dengan lingkungan-lingkungan yang baru dan beradaptasi dengan tempat yang baru. Mereka tidak ingin menjadi mahasiswa yang “norak” istilah anak zaman sekarang, sehingga membuat mereka ingin selalu tampil eksis di manapun mereka berada.

Penutup

Gaya hidup diekspresikan melalui apa yang dikenakan oleh seseorang, terkait dengan aktivitas, minat, opini, dan ruang sosial. Gaya hidup bukan hanya sekedar aktivitas mengisi waktu luang. Gaya hidup mahasiswa *FOMO* dapat tergambar melalui karakteristik, citra diri, dan ruang sosial yang identik pada mahasiswa *FOMO*. Pola penggunaan media sosial yang terlampau parah mengakibatkan seseorang mengalami FOMO karena selalu ingin terhubung dengan orang lain melalui media sosial.

Mahasiswa *FOMO* mengekspresikan pola hidupnya dengan hal-hal yang berlebihan, tidak dapat mengontrol diri untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas sendiri. Karakteristik mahasiswa *FOMO* pada umumnya terlihat biasa-biasa saja, hanya saja jika di teliti secara mendalam, mereka mempunyai aktivitas, minat, dan opini yang terlalu berlebihan sehingga lepas kontrol untuk diri sendiri dalam menggunakan media sosial.

Citra diri mahasiswa *FOMO* merupakan gambaran terhadap dirinya mengenai dirinya sendiri. Apa yang ditunjukkan oleh mahasiswa *FOMO* di media sosial merupakan citra diri yang ada pada diri mereka sendiri. Citra diri mahasiswa *FOMO* menampilkan perilakunya di kehidupan sehari-hari. Citra diri yang positif membuat mahasiswa tersebut selalu menampilkan aktivitas yang berkelas menengah ke atas, padahal tidak semua yang ditampilkan merupakan fakta yang ada.

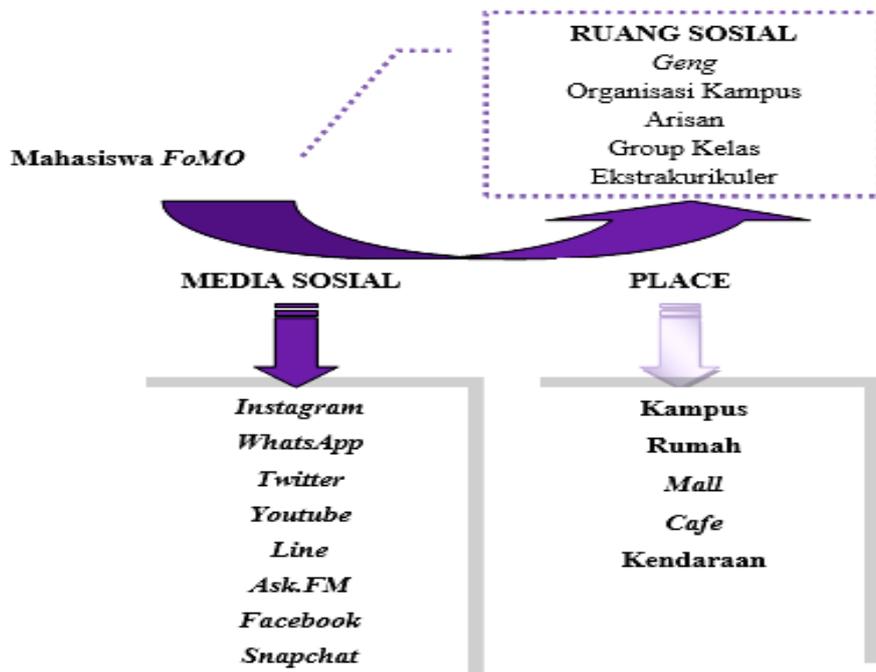
Dari analisis ruang sosial tersebut dapat dijelaskan dalam bagan di bawah ini.

Ruang sosial adalah wadah mereka untuk melakukan aktivitas-aktivitas sosial yang ternyata hal tersebut tidak bias terlepas dari media sosial. Demi memenuhi keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain membuat mahasiswa *FOMO* dimanapun dan kapanpun tidak dapat jauh dari media sosial.

Daftar Pustaka

- Abel, J.P., & Cheryl L.B. (2016). *Social Media and Fear of Missing Out: Scale Development and Assesment. Journal of Business & Economics Research*, 14(1).
<http://www.cluteinstitute.com/ojs/index.php/JBER/article/view/9554> diakses pada tanggal 02 September 2018.
- Adlin, Alfathri. (2006). *Resistensi Gaya Hidup*. Jakarta: Jalasutra.
- 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. doi: 10.5923/j.ijap.20160602. 04.

Bagan 3
Ruang Sosial



Sumber: diolah oleh peneliti dari data primer dilapangan 2019

- APJII. (2016). <https://apji.or.id/survei2016> diakses pada tanggal 23 September 2018.
- APJII. (2017). <https://apji.or.id/survei2017> diakses pada tanggal 23 September 2018.
- Azka, Fatih, dkk. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 5, Nomor 2, 2018: 201-210.
- Baker, Zachery G, dkk. (2016). *Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. Journal of Translational Issues in Psychological Science* 2016, Vol. 2, No. 3, 275–282. University of Houston.
- Dossey, L. (2014). *FOMO, Digital Dementia and Our Dangerous Experiment. Exploration*, 10(2), 69-73. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/260644572_FOMO_Digital_Dementia_and_Our_Dangerous_Experiment diakses pada tanggal 04 September 2018.
- Featherstone, Mike. (2008). *Postmodernisme dan Budaya Konsumen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). *Social Networks Users: Fear Of Missing Out in Preservice Teachers. Journal of Education And Practice* 8 (17), 156–168.
- J.W.T. Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)*. Diunduh dari https://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf diakses pada tanggal 03 September 2018.
- Kominfo. (2014). SIARAN PERS NO. 17/PIH/KOMINFO/2/2014. kominfo.go.id. Di akses pada tanggal 24 september 2018.
- Kotler, Philip. (2002). *Manajemen Pemasaran, Jilid 1, Edisi Milenium*. Jakarta: Prehallindo.
- Pilliang, Yasraf Amir. (2003). *Hipersemiotika Tafsir Cultural Studie Atas Matinya Makna*. Yogyakarta: Jalasutra.

- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. (2013). *Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior.*
- Psych Central. (2018). *FOMO Quiz (Fear of Missing Out)*. Retrieved on August 28, 2019, from <https://psychcentral.com/quizzes/fomo-quiz/>. Diakses pada tanggal 02 September 2018.
- Rabathy, Q. (2018). "Nomophobia sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z". *Jurnal Linimasa* Vol. 1 No. 1. Universitas Pasundan.
- Statistik.kominfo.go.id* diakses pada tanggal 23 Desember 2018.
- Suyanto, Dr. Bagong. (2013). *Sosiologi Ekonomi, Kapitalisme dan Konsumsi di Era Masyarakat Post-Modernisme*. Surabaya: Prenada Media Groupa Cipta.
- Syahreza, M. Fazhrezki & Tanjung, IS. (2018). Motif dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Unimed. *Jurnal Interaksi* Volume: 2 Nomor: 1 Edisi Januari 2018 Hlm. 61-84. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ritzer, G., & Goodman, D.J. (2008). *Teori Sosiologi Modern*. Edisi Terbaru. Jakarta: Penerbit Kreasi Wacana.

