

## SINDROM FOMO: PERSEPSI MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA

Muhammad Diak Udin <sup>1\*</sup>; Nur Fadhilla Andini <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia; muhammad.udin@uin-suka.ac.id<sup>1</sup>;

nurfadhillaandini@gmail.com<sup>2</sup>

\*Correspondence : muhammad.udin@uin-suka.ac.id

### ABSTRAK

Sindrom ketakutan kehilangan momen berharga di media sosial atau sering disebut dengan istilah *Fear of Missing Out (FOMO)* menjadi fenomena yang lazim terjadi di masyarakat. Mahasiswa yang seharusnya memiliki seperangkat pengetahuan tentang dampak baik dan buruk media sosial, justru tidak luput dari sindrom FOMO. Manfaat penelitian ini untuk memberikan literasi tentang *new media* dan pengambilan kebijakan *new media* untuk remaja khususnya mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengurai dua permasalahan pokok: *Pertama*, Bagaimana persepsi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga terhadap mahasiswa pengidap sindrom FOMO; *Kedua*, Bagaimana solusi yang mereka berikan terhadap mahasiswa pengidap FOMO. Menggunakan metode deskriptif kualitatif, data diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan kepada subyek penelitian yang memenuhi dua kriteria: pernah memprogram mata kuliah yang berkaitan dengan *new media* dan pernah mengikuti seminar atau pelatihan literasi digital. Pemilihan subyek menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Berdasarkan penelitian, diperoleh jawaban sebagai berikut: *Pertama*, persepsi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: *Persepsi Positif*, karena memberikan motivasi untuk meningkatkan prestasi, sportivitas dan produktivitas; serta dapat menghadirkan kepekaan sosial. *Persepsi Negatif*, Menghadirkan sikap hedonisme dan memaksakan kehendak; Mengaburkan identitas diri; Mengakibatkan terjadinya kesenjangan sosial. *Kedua*, solusi yang ditawarkan: Membedakan antara kebutuhan dan keinginan; mengetahui batas kemampuannya, serta melakukan *social media detox*. Temuan penelitian ini mempertegas pandangan Irwanto, bahwa setelah individu berinteraksi dengan obyek yang dipersepsikan, ia akan menghasilkan dua kemungkinan persepsi yaitu positif dan negatif.

### Kata kunci

Mahasiswa, Persepsi, Sindrom Fear of Missing Out (FOMO)

### ABSTRACT

Fear of Missing Out (FOMO) syndrome is a common phenomenon in society. Students, who should have a set of knowledge about the good and bad impacts of social media, are not immune to FOMO syndrome. The benefit of this research is to provide literacy about new media and new media policy making for teenagers, especially students. This research aims to unravel two main problems: First, how are the perceptions of UIN Sunan Kalijaga students towards students with FOMO syndrome; Second, how are the solutions they give to students with FOMO syndrome. Using descriptive qualitative method, data obtained from interviews, observation and documentation. The interviews were conducted with research subjects who met two criteria: they had previously enrolled in courses related to new media and had participated in seminars or training sessions on digital literacy. The selection of subjects employed a Purposive Sampling technique. Based on the research, the following answers were obtained: First, the perception of UIN Sunan Kalijaga students can be classified into two types: Positive Perception, because it provides motivation to improve achievement, sportively and productivity; and can present

social sensitivity. Negative Perceptions, presenting an attitude of hedonism and imposing will; Blurring self-identity; Resulting in social inequality. Second, the solutions offered: Distinguishing between needs and wants; knowing their limits, and doing social media detox. The findings of this research reinforce Irwanto's view, that after individuals interact with perceived objects, they will produce two possible perceptions, namely positive and negative.

**Keywords**

*Fear of Missing Out (FOMO) Syndrom, Perception, Student*

**Pendahuluan**

Sindrom ketakutan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain dimana individu tadi bisa hadir di dalamnya, atau yang sering dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* atau disingkat FOMO (Batusangkar 2022), merupakan fenomena sosial akibat penggunaan media sosial secara berlebihan yang mengakibatkan candu bagi penggunanya (Pratiwi and Fazriani 2020). Meskipun memiliki pemahaman tentang dampak baik dan buruk penggunaan media sosial, senyatanya mahasiswa juga merupakan bagian kelompok yang rentan terhadap paparan sindrom FOMO. Indikator ini dapat dilihat dari karakteristik, citra diri, dan ruang sosial yang dibangun oleh mahasiswa pengidap sindrom *Fear of Missing Out* (Septiani Putri, Hikmah Purnama, and Idi Universitas Sriwijaya 2019). Fenomena FOMO juga dengan mudah di temui pada mahasiswa Yogyakarta. Oleh karena itu, persepsi mahasiswa terhadap teman yang mengidap sindrom FOMO menjadi diskursus penting yang dapat membantu menjelaskan apa dan bagaimana mereka bertindak selanjutnya.

Diskursus tentang FOMO telah dilakukan oleh beberapa peneliti di Indonesia. Misalnya; Dampak sindrom FOMO (Salma Nadzirah, Wahidah Fitriani, Putri Yeni, 2022); Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan kecanduan media sosial (Pratiwi and Fazriani 2020); Gaya hidup mahasiswa pengidap FOMO di Palembang (Septiani Putri, Hikmah Purnama, Idi Universitas Sriwijaya 2019), dan beberapa penelitian sejenis lainnya. Namun demikian belum ada yang secara spesifik membahas tentang persepsi terhadap pengidap sindrom FOMO.

Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi kekurangan kajian tentang fenomena FOMO yang telah di tunjukkan. Secara spesifik, penelitin ini bertujuan untuk mengetahui pandangan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga terhadap fenomena sindrom fomo di kalangan mahasiswa dan bagaimana solusi yang mereka berikan kepada mahasiswa pengidap sindrom ini. Tujuan tersebut dapat dijadikan sebagai acuan tambahan dalam diskursus fenomena sindrom FOMO yang semakin marak di masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa. Di samping itu, hasil riset ini juga dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan kebijakan terkait media sosial khususnya di kalangan remaja di Indonesia.

Kajian persepsi selalu melibatkan pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan yang telah diterima (Rakhmad 2005). Pada prosesnya, persepsi seseorang terhadap sebuah fenomena tidak dapat dipisahkan oleh faktor yang melekat pada penafsirnya, baik intenal maupun eksternal. *Pertama*, faktor internal perseptor dapat dipengaruhi oleh: perasaan, sikap dan karakteristik individu, prasangka, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), proses belajar, keadaan fisik, gangguan kejiwaan, nilai dan kebutuhan juga minat, dan motivasi. *Kedua*, faktor eksternal dapat dilihat dari: latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar,

intensitas, ukuran, keberlawanan, pengulangan gerak, hal-hal baru dan familiar atau ketidak asingan suatu objek (Fuady, Arifin, and Kuswarno, 2017). Selanjutnya, menurut Irwanto, setelah individu berinteraksi dengan obyek yang dipersepsikan, mereka akan menghasilkan dua output perspsi yang berbeda, yaitu perspsi positif dan persepsi negatif (Irwanto, 2002).

Dalam konteks penelitian ini, peneliti berargumen bahwa mahasiswa UIN Sunan Kalijaga sebagai pemberi persepsi terhadap fenomena sindrom FOMO tentu juga tidak dapat dilepaskan dari faktor intenal dan eksternal yang melatarinya. Secara internal mereka memiliki kognisi dan afeksi yang lebih baik terhadap dampak baik buruk gawai dan media sosial. Pun demikian, secara eksternal mereka tentu sering mendapatkan informasi, pengetahuan, dan sangat familiar dengan gawai dan media sosial. Oleh karena keadaan internal dan eksternal yang berbeda maka mereka berpotensi memiliki dua persepsi yang berbeda tentang fenomena sindrom FOMO, baik positif maupun negatif.

## Metode

Penelitian ini memfokuskan kajian pada bagaimana mahasiswa UIN Sunan Kalijaga mempersepsikan sesama mahasiswa yang sedang mengidap sindrom FOMO dan solusi atas fenomena FOMO di kalangan mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Yogyakarta selama tahun 2023. Untuk memperoleh deskripsi yang obyektif, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan yang memposisikan subyek penelitian memiliki kebebasan dalam menjelaskan fenomena berdasarkan pemahaman mereka masing-masing.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini melalui metode wawancara dan observasi. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Wawancara dilakukan kepada delapan informan kunci yang mewakili dan merepresentasikan delapan fakultas di lingkungan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Setiap informan merupakan mahasiswa aktif yang memenuhi dua kriteria yaitu pernah memprogram mata kuliah yang berkaitan dengan *new media* dan pernah mengikuti seminar atau pelatihan literasi digital. Selain itu, informan juga aktif dalam kegiatan internal dan eksternal kampus sehingga mampu memberikan argumen dengan kritis. Pertanyaan dirancang berdasarkan rumusan masalah yang diangkat oleh peneliti sehingga dengan informasi-informasi yang dikumpulkan dari informan, rumusan masalah dapat terjawab secara eksplisit dan definitif. Prosedur wawancara kemudian berlangsung dengan melakukan wawancara semi terstruktur agar setiap informasi yang diberikan oleh informan dapat ditelaah lebih dalam oleh peneliti. Observasi dilakukan dengan melihat sikap informan sebagai pelengkap data hasil wawancara yang telah dilakukan, untuk memastikan bahwa data lisan dapat dibenarkan. Triangulasi data dilakukan selama proses penelitian berlangsung dengan melakukan *cross-check* terhadap transkrip wawancara di waktu yang berbeda. Sementara itu, data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan Miles, Huberman, & Saldana (2014), yaitu reduksi data, *display* data, dan verifikasi data.

## Hasil dan Pembahasan

### Sindrom FOMO di Kalangan Mahasiswa Yogyakarta: Sebuah Persepsi

Terlepas diskursus tentang persepsi yang selalu melibatkan faktor intenal dan eksternal para perseptornya, penelitian ini akan menggunakan pendekatan jenis persepsi yang dikemukakan oleh Irwanto. Menurut Irwanto dalam (Irwanto, 2002),

setelah individu berinteraksi dengan obyek yang dipersepsikan, ia akan menghasilkan dua kemungkinan persepsi yaitu positif dan negatif. *Pertama*, Persepsi positif mengacu pada cara pandang individu terhadap obyek persepsi secara positif. *Kedua*, Persepsi Negatif adalah sesuatu yang mengacu pada pandangan seseorang terhadap suatu objek yang dipersepsikan secara negatif. Selaras dengan pandangan Irwanto, secara umum data riset menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga memiliki dua pandangan berbeda terhadap pengidap sindrom FOMO di kalangan mahasiswa Yogyakarta. Bagi mereka, FOMO dapat dilihat dari dua sisi, baik positif maupun negatifnya.

*Pertama, Persepsi Positif.* Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga memandang bahwa fenomena sindrom FOMO di lingkungan mahasiswa Yogyakarta merupakan hal yang wajar dan positif. Mereka percaya bahwa fenomena yang sedang *happening* ini bukan merupakan suatu bencana secara keseluruhan. Indah Puji Astuti (Informan, 22 tahun), mahasiswa program studi Pendidikan Biologi, menjelaskan bahwa bagi yang memiliki pola pikir kritis dan rasional, fenomena ini sebenarnya justru dapat membangun lingkungan yang lebih baik karena adanya motivasi untuk meningkatkan prestasi, persaingan secara sportif, terutama dalam hal pencapaian, *personal branding*, dan tingkat produktivitas di kalangan mahasiswa. Sebagai salah satu mahasiswa yang aktif dalam mengikuti perlombaan debat, ia juga merasakan dampak nyata dengan semakin giatnya ia belajar dan berlatih debat karena merasa terdorong oleh unggahan teman-temannya di media sosial.

*“Kalau dampaknya untuk memotivasi sih nggak masalah sehingga dia harus ikut kegiatan yang sama dengan yang dia lihat dan dialami temannya.” (Astuti, Wawancara, Februari 2023).*

Sejalan dengan Astuti, Ahmad Nasruddin (Informan, 20 tahun), mahasiswa prodi Ilmu Hukum, menyatakan bahwa sejauh FOMO itu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan, maka FOMO adalah positif dan dapat diterima. Ia pun merasakan hal yang sama sebagai salah satu mahasiswa berprestasi, ia selalu merasa terdorong dengan unggahan prestasi orang lain di media sosial. Selain itu, pandangan ini juga didasarkan pada kenyataan bahwa ia memiliki teman yang justru mampu *mengupgrade* dirinya menjadi lebih baik karena sering melihat konten yang ia sukai.

*“Ada beberapa temanku yang nggak perlu aku sebutin. Kayak bagus banget ketika dia tuh pengen mencoba hal baru atau pengen meng-upgrade dirinya. Tapi jatuhnya rasa FOMOnya itu bagus sebenarnya buat dia makin memaksimalkan potensi dan personal brandingnya makin oke”. (Nasrudin, Wawancara, Oktober 2023).*

Natasya Rahmasari (Informan, 22 Tahun), mahasiswa prodi Sejarah Kebudayaan Islam, menambahkan bahwa sindrom FOMO sangat bermanfaat untuk membuka pengetahuan dan kepekaan sosial mahasiswa. Natasya yang aktif dalam berbagai organisasi internal dan eksternal kampus ini juga merasa bahwa sindrom ini membuatnya lebih memperhatikan lingkungan sosialnya. Terlebih bagi mahasiswa yang cenderung apatis. Tidak dapat dipungkiri bahwa hari ini banyak mahasiswa yang cenderung abai dengan kondisi sosial dan lingkungannya. Kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, menjadi akibat dari terlalu larut pada informasi di media

sosial (Salma Nadzirah, Wahidah Fitriani, Putri Yeni, 2022). Oleh karena itu, secara tidak langsung, sindrom FOMO menjadi jalan untuk membuka pengetahuan terhadap lingkungannya, mengikuti perubahan-perubahan atau berbagai hal baru yang dapat meningkatkan kepekaan sosialnya.

*"Sisi baiknya menurut saya kayak dia jadi tau, jadi lebih peka terhadap lingkungannya tuh lagi ngapain, apa yang lagi dibahas. Itu juga bagus karena kebanyakan sekarang mahasiswa tuh menurut saya nggak sedikit juga yang antipasti terhadap lingkungannya, yang apatis, nggak peduli. Jadi sindrom ini baiknya mereka jadi lebih peka walaupun mereka ngikutin itu cuma sebatas tren doang." (Natasya Rahmasari, Wawancara, Desember 2023).*

*Labeling* positif terhadap sindrom FOMO tidak dapat dipisahkan oleh faktor eksternal dalam bentuk konten positif yang dikonsumsi mahasiswa. Berawal dari konten-konten positif tersebut, mahasiswa memiliki motivasi untuk meningkatkan *skill* dan kepekaan sosialnya. Temuan penelitian ini, memiliki kemiripan dengan hasil riset yang telah dilakukan oleh Amin Aminudin bahwa informasi positif yang dibangun oleh media turut serta dalam membangun persepsi positif bagi para perseptornya (Amin Aminudin, 2022)

*Kedua, Persepsi Negatif.* Di samping sisi positif, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga juga memberikan persepsi negatif terhadap mahasiswa yang terpapar sindrom FOMO. Sebagaimana yang dikatakan Irwanto bahwa persepsi negatif, sebenarnya merepresentasikan pandangan negatif individu terhadap obyek persepsinya (Irwanto, 2002).

Dalam kehidupan sehari-hari di era global saat ini, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga juga seperti lazimnya mahasiswa di Yogyakarta, hidup berdampingan dengan segala perubahan karena terpaan masif informasi di media sosial. Cepatnya perubahan arus informasi yang mereka konsumsi menjadi sebab mereka mudah untuk terpengaruh dan mengikuti perubahan tersebut. Bagi mahasiswa, mengikuti perubahan merupakan salah satu cara untuk tetap mendapatkan tempat dan diakui di lingkungan sosialnya. Padangan inilah yang menjadikan FOMO memiliki dampak negatif bagi para pelakunya.

Mahasiswa yang cenderung memiliki sikap narsistik, FOMO merupakan sebuah bentuk bencana baru yang dapat menimbulkan dampak buruk. Sebab, mahasiswa akan cenderung mengikuti segala perubahan yang ada tanpa melihat apa yang sebenarnya mereka butuhkan. Bagas Anandias Faizun (Informan, 21 Tahun), mahasiswa prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam yang aktif sebagai ketua organisasi media kampus Sunan Kalijaga Televisi, menyatakan bahwa FOMO memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yang narsistik dan memaksakan keinginan tanpa memperhatikan sisi finansialnya.

*"...Negatifnya yaa memaksakan diri. Misalnya enggak punya uang, maksain buat beli. Sampai minjem-minjem uang. Ya itu menurut aku kurang baik untuk kesehatan mental dan finansial." (Bagas, Wawancara, Oktober 2023).*

Bila dilihat dari gaya hidup, mahasiswa yang mengidap sindrom ini cenderung bersifat konsumtif. Hal ini disebabkan adanya keinginan untuk terus mengikuti *trend* terbaru; termasuk dengan memiliki atau mencoba produk-produk yang sedang viral di media sosial; mengunjungi tempat-tempat atau acara yang sedang viral seperti konser

musik, dan mengikuti gaya hidup yang menimbulkan sikap hedonisme (Observasi, November 2023). Fakta ini diperkuat oleh keterangan Putri Sekar Giri (Informan, 21 tahun), mahasiswa prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam yang juga merupakan salah satu mahasiswa berprestasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, menyatakan bahwa mahasiswa pengidap sindrom FOMO cenderung memiliki sikap hedonisme yang selalu berusaha memaksakan keadaannya agar selalu mengikuti trend yang terjadi. Citra diri yang positif membuat mahasiswa tersebut selalu menampilkan aktivitas yang berkelas menengah ke atas, padahal tidak semua yang ditampilkan merupakan fakta yang ada. (Lisy Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, Abdullah Idi, 2019).

*"...Kalau di negative way, dia lebih ke memaksa keadaan yang seharusnya dia tuh nggak kayak gitu. seperti ikutin trend fashion yang high quality yang akhirnya kan dia juga bisa aja hedon dan menumbuhkan sikap hedonism."* (Putri, Wawancara, Oktober 2023).

Dilihat dari kacamata teori persepsi, dengan adanya faktor internal berupa karakteristik mahasiswa yang cenderung narsistik, sindrom FOMO akan mempengaruhi pola pikir mahasiswa pada aspek penilaian terhadap keinginan dan kebutuhannya. FOMO yang tidak terkontrol menjadikan mahasiswa selalu update informasi secara terus menerus di media sosialnya. Situasi ini pada akhirnya secara afektif dan kognitif memunculkan rasa ingin seperti yang ia konsumsi di media sosialnya. Bahkan, jika keinginan itu terus dibiarkan maka ia akan berada pada level berikutnya yaitu memaksakan diri untuk dapat mengikuti *trend* yang sedang terjadi. Tentu ini merupakan jurang kehancuran baginya baik secara sosial, ekonomi, dan berbagai sisi yang dapat berpengaruh dalam kehidupannya.

Lebih jauh, Ahmad Nasruddin (Informan, 20 Tahun), mahasiswa program studi Ilmu Hukum, ia mengatakan bahwa sindrom FOMO yang dibiarkan berlarut-larut akan memberikan dampak negatif pada identitas diri mahasiswa. Ia cenderung akan menggunakan standarisasi-standarisasi yang orang yang disaksikan di media sosialnya untuk mengukur dan mengoreksi dirinya. Pada akhirnya, identitas yang melekat pada dirinya bukanlah identitas yang sesungguhnya, namun identitas orang lain yang dipaksakan untuk berada pada dirinya.

*"Tentunya FOMO itu bukan suatu hal yang patut untuk dilakukan terus menerus, karna pada akhirnya kita nggak bakal be ourselves, jadi diri kita sendiri, karena goals kita itu pada akhirnya mengacu pada pencapaian orang lain, tanpa sebenarnya melihat apakah proses yang dijalani sama dia tuh sama dengan proses yang bisa kita tempuh. For example, dia misalnya bisa investasi, seorang mahasiswa investasi seratus juta rupiah, dapat tuh keuntungan banyak. Dia sebenarnya sebelum investasi tuh punya proses yang panjang gitu dan kita sebenarnya nggak bisa ngelewat proses itu untuk ngedapetin juga untung yang sama kaya dia. Kalau kita FOMO, itu pada akhirnya kan nggak bagus buat diri kita, baik dari goals hasil akhirnya ataupun prosesnya gitu."* (Nasruddin, Wawancara, Oktober 2023).

Di samping itu, faktor eksternal lain seperti konten di media sosial yang menarik dan dapat diakses secara terus menerus setiap saat tentu juga akan berpengaruh persepsi dan tindakan individu. Tindakan *ikut-ikutan* arus informasi yang sedang

*booming* justru secara subyektif digunakan untuk menciptakan standar-standar baru dalam berbagai aspek kehidupan, baik dari gaya hidup, pencapaian, hal-hal lainnya. Hal inilah yang akhirnya membentuk persepsi bahwa ketika individu mengikuti beberapa golongan yang mendapatkan banyak perhatian di media sosial, maka ia akan merasa dapat diakui dan menciptakan kepuasan pribadi. Data riset sesuai dengan temuan Monica dan Gayas bahwa mahasiswa akan merasa puas dan dianggap oleh lingkungannya jika ia dapat mengikuti dan mengunggah konten di media sosialnya (Monica Carolina dan Gayes Mahestu, 2020).

Natasya Rahmasari (Informan, 20 Tahun), mengungkapkan bahwa sindrom FOMO pada akhirnya menciptakan standarisasi yang terbentuk secara subjektif berdasarkan tingkat narsistik beberapa golongan mahasiswa yang terus melakukan glorifikasi berlebihan sehingga dapat menyebabkan kesenjangan baik secara sosial, ekonomi, dan sisi lainnya. Bagi mereka yang mampu bersaing dan mengikuti trend, ia akan tampak trendi dan percaya diri. Sedangkan bagi yang tidak mampu mereka akan cenderung tidak percaya diri dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya. Fenomena inilah yang menjadi garis pemisah antara mereka yang mampu dan tidak mampu mengikuti tren di media sosial pada pergaulan sosialnya sehari-hari.

*"...Dari sisi buruknya tentang sindrom ini, kadang saat sesuatu itu dijadiin tren atau lagi happening gitu nggak semua golongan masyarakat itu mampu untuk ngikutin tren itu. Misal golongan A itu mereka mampu karena mereka punya uang atau nggak dari segi pendidikan itu mereka cukup dan punya privilege untuk kuliah. Sedangkan mereka yang nggak punya privilege itu nggak bisa untuk ikutin tren itu. Akhirnya ada kesenjangan antara orang yang mencoba untuk ikutin tren sama-sama punya sindrom ini tapi mereka nggak mampu. Jadinya adanya golongan orang-orang keren (bagus. Pen. dan biasa aja dalam masyarakat. Apalagi mahasiswa sebagai anak muda yang diharapkan dan berpengaruh dalam masyarakat. Jadi kayak kesenjangan itu yang bikin nanti mempengaruhi social skill juga. Mereka jadi insecure untuk bersosialisasi karena tidak memenuhi standarisasi kerennya (bagusnya. pen) anak-anak muda sekarang dan lain sebagainya."(Natasya Rahmasari, Wawancara, September 2023).*

Selanjutnya, dengan kesenjangan ini akan terbentuk *labelling* orang-orang hebat dan biasa saja dalam lingkungan sosial. Kesenjangan itu pula yang pada akhirnya akan menjadikan mahasiswa yang tidak mampu mengikuti standarisasi menjadi minder dalam bersosialisasi. Pada gilirannya fenomena ini dapat menurunkan tingkat penguasaan *social skills* mahasiswa di lingkungan kampus karena ketidakpercayaan dirinya.

Secara umum, temuan-temuan penelitian yang telah dipaparkan di atas mempertegas pandangan Ardianto dan Elvinaro tentang terpaan media. Paparan media dapat berdampak terhadap perubahan aspek kognitif, afektif, dan konatif penggunaannya (Ardianto, Elvinaro, 2017). Dalam konteks penelitian ini, baik persepsi positif maupun negatif yang diberikan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga terhadap mahasiswa pengidap sindrom FOMO akan berdampak pada perubahan sikap dan perilaku para penggunaannya.

## Alternatif Solusi Terhadap Mahasiswa Terpapar Sindrom FOMO di Yogyakarta

Mahasiswa sebagai salah satu simbol pengetahuan nyatanya juga tidak dapat luput dari terpaan sindrom FOMO (Observasi, Juni 2023). Pada kondisi ini, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga memberikan beragam alternatif solusi yang dapat diterapkan untuk menghindari sindrom FOMO. Ragam solusi yang ditawarkan tentunya tidak dapat dilepaskan dari faktor yang mempengaruhi persepsi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang memiliki perbedaan baik internal maupun eksternal. (Fuady, Arifin, and Kuswarno, 2017).

Data penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Sunan Kalijaga memiliki tiga solusi agar para mahasiswa Yogyakarta tidak terpapar dampak negatif sindrom FOMO. *Pertama*, Dapat Membedakan Kebutuhan dan Keinginan. Bagas Anandias Faizun (Informan, 21 Tahun) yang juga mahasiswa Jurusan Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam memaparkan bahwa pada tahap ini mahasiswa harus mampu mengetahui dan mengidentifikasi apa saja yang cocok dan tidak cocok dengan dirinya. Artinya ia harus mampu memetakan antara keinginan dan kebutuhan agar tidak terjadi sikap konsumtif yang berlebihan dan akhirnya menyebabkan timbulnya sikap hedonisme. Ia berargumen bahwa dengan mengenal kebutuhan dirinya, mahasiswa akan mampu membatasi mana yang bermanfaat dan tidak untuk dirinya.

*"...Membedakan mana yang kebutuhan dan mana yang keinginan itu banyak kok. Udah banyak yang menerapkan hal itu. Di lingkungan aku juga udah banyak yang bisa membedakan mana yang keinginan, mana yang kebutuhan gitu."*  
(Bagas, Wawancara, Oktober 2023)

Senada dengan Bagas, Indah Puji Astuti (Informan, 22 Tahun) mahasiswa pendidikan biologi menyatakan bahwa FOMO tidak menjadi masalah berarti jika mahasiswa mampu melihat kebutuhan dirinya. Ia berargumen bahwa, boleh saja mahasiswa FOMO jika apa yang dilihat adalah kebutuhannya, bukan hanya sekedar keinginan untuk berlama-lama di depan layar gawai. Jika merasa apa yang dilihat adalah bukan kebutuhannya, segera untuk mengabaikan keinginan tersebut.

*"Solusinya kayak lebih ke FOMO tuh ngga apa-apa tapi lebih melihat diri sendiri dulu. Kayak kamu butuh apa nggak dan seberapa butuh kamu untuk mengikuti FOMO itu. Misalnya aku tadi, aku merasa aku mengikuti tren FOMO prestasi orang karena aku merasa aku juga butuh, misalnya aku punya target untuk daftar beasiswa. Melihat diri sendiri dulu kalau nggak ada yang didapat mending gausah karena buat apa?"* (Indah Puji Astuti, Wawancara, 2023)

*Kedua*, mengetahui Batas Kemampuan. Azmi Fathu Rohman (Informan, 23 Tahun), mahasiswa program studi Hukum Tata Negara yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial eksternal kampus, menyatakan bahwa untuk terhindar dari sindrom FOMO yang negatif maka mahasiswa harus mengetahui batas kemampuannya. Sebagai mahasiswa yang sering bersosialisasi dalam berbagai kelompok masyarakat, Azmi setuju bahwa mahasiswa harus mampu mengontrol diri dan tidak perlu mengakses apa yang tidak bisa dikontrol. Ia berpendapat bahwa informasi yang cepat dan masif tentu tidak semua dapat dikontrol oleh mahasiswa. Oleh sebab itu, mahasiswa harus mampu mengontrol pikiran dan emosi untuk dapat menyaring hal-hal *trending* yang memang layak untuk diikuti, dibagikan atau diabaikan. Bahkan dalam konteks positif sekali pun, mahasiswa

harus mampu menilai kemampuan dan kesanggupannya dalam mengikuti kegiatan, produktivitas, prestasi dan pencapaian orang lain yang ia lihat di layar gawainya. Dengan memaksakan diri mengikuti hal-hal di luar batas kemampuan, justru sangat rentan mengidap *toxic productivity, star syndrome* dan dampak negatif lainnya.

*"Kalau aku lebih bisa mengontrol diri aja sih. Kita kontrol apa yang bisa kita kontrol dan kita nggak perlu kontrol apa yang sebenarnya nggak bisa kita kontrol. Informasi tuh bisa kita kontrol. Sehingga yang kita share pun bisa kita kontrol. Nah jadi kontrol itu nanti kaitannya dengan kontrol pikiran kita, kontrol emosi kita. Ya pada akhirnya kita jadi lebih bisa manajemen lah. Itu menurutku akan lebih mengantisipasi biar kita nggak kena sindrom FOMO kedepannya." (Azmi, Wawancara, Mei 2023)*

Lebih lanjut, St. Indar Thalia (Informan, 23 Tahun), mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam yang aktif sebagai tutor privat, mengatakan bahwa mengetahui batas kemampuan adalah kunci untuk terhindar dari sindrom FOMO yang negatif. Sebagai seorang mahasiswa yang juga aktif bekerja, ia merekomendasikan mahasiswa untuk tidak terlalu memaksakan diri mengikuti tren di luar batas kemampuannya yang justru akan merugikan bagi dirinya. Bergaya sesuai dengan kemampuan akan lebih baik dari pada harus memaksakan diri mengikuti tren yang bukan merupakan kebutuhan dasar bagi mahasiswa.

*"Solusi saya untuk teman-teman yang terpapar sindrom FOMO ialah stop untuk mengikuti perkembangan zaman ataupun tren yang terjadi, yang merugikan bagi teman-teman semua. Dan bergayalah sesuai kemampuan aja gitu. Nggak usah ikut-ikutin trend, bahkan sampai harus bersusah payah ataupun ngutang gitu yah demi ngikuti trend tersebut gitu." (St. Indar Thalia, Wawancara, 2023)*

*Ketiga*, Melakukan *Social Media Detox*. Sebagaimana diungkapkan oleh Khusnul Khotimah Nur Fauzi (Informan, 23 tahun) menyatakan bahwa *social media detox* adalah salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menghindari dampak negatif sindrom FOMO. Sebagai mahasiswa yang turut merasakan dampak nyata sindrom ini, ia kerap merasa tertinggal dan tidak percaya diri dengan melihat unggahan teman-temannya di media sosial.

*"Kurangi bermain media sosial, puasa media sosial karena semuanya kan dari media sosial. Bahkan aku yang kuliah sambil kerja pun masih curi-curi waktu bermain media sosial karena tidak mau ketinggalan berita terbaru. Jadi sebisa mungkin kurangi media sosial dan pakailah buat komunikasi ke teman atau ke siapa saja, ke dosen, atau ke orang tua. Pakai sebagaimana fungsinya, jangan berlebihan. Soalnya memang banyak dampak buruknya." (Nur Fauzi, Wawancara, Juli 2023)*

Mahasiswa harus mampu mengurangi intensitas dalam mengakses media sosial secara berlebihan, terutama dalam mengikuti perkembangan informasi dan *trend* yang tidak dibutuhkan. Menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial memperbesar kemungkinan semakin banyak informasi perkembangan yang ingin diikuti dan pada akhirnya juga akan semakin memperbesar peluang untuk terpapar sindrom FOMO negatif. Oleh sebab itu, *social media detox* dapat dilakukan dengan

memperbanyak kegiatan produktif sebagai mahasiswa dan mulai mengembangkan diri sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai agar tidak mudah terpengaruh oleh dampak-dampak buruk media sosial. Temuan sejalan dengan hasil riset Tsawiyah bahwa fokus pada kelebihan diri sendiri, membatasi pemakaian social media, membangun koneksi, dan mengubah persepsi menjadi beberapa saran untuk mengantisipasi fomo berlebih (Taswiyah, 2022).

## Kesimpulan

Persepsi mahasiswa UIN Sunan Kalijaga terhadap fenomena sindrom FOMO pada mahasiswa Yogyakarta dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: *Pertama, Persepsi Positif*, yaitu Memberikan motivasi mahasiswa untuk meningkatkan prestasi, sportivitas dan produktivitas; serta dapat Menghadirkan kepekaan sosial. *Kedua, Persepsi Negatif*, Menghadirkan sikap hedonisme dan memaksakan kehendak untuk mengikuti apa yang dilihatnya; Mengaburkan identitas diri; serta menciptakan standar subyektif berdasar trend di media sosial yang mengakibatkan terjadinya kesenjangan sosial. Sedangkan terhadap pertanyaan solusi atas mahasiswa yang terpapar sindrom FOMO, diperoleh jawaban: *Pertama*, dapat Membedakan Antara Kebutuhan dan Keinginan, Pada tahap ini mahasiswa harus mampu mengetahui dan mengidentifikasi apakah yang dilihatnya adalah kebutuhan atau hanya keinginan saja. *Kedua*, mampu mengetahui batas kemampuannya. Dalam hal ini, mahasiswa harus mampu mengetahui sejauh mana ia dapat mengikuti atau tidak terhadap informasi yang ia konsumsi. *Ketiga*, melakukan *social media detox*, artinya mahasiswa harus mampu mengurangi intensitas dalam mengakses media sosial, karena semakin sering mengakses media sosial maka potensi terpapar sindrom FOMO negatif juga semakin besar.

Riset ini berada pada posisi mempertegas pandangan Irwanto, bahwa setelah individu berinteraksi dengan obyek yang dipersepsikan, ia akan menghasilkan dua kemungkinan persepsi yaitu positif dan negatif (Irwanto, 2002). Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek keluasan area penelitian dan subyek penelitian yang hanya berfokus mahasiswa muslim di Yogyakarta. Oleh karena itu, perlu ada penelitian lebih lanjut tentang persepsi terhadap sindrom FOMO dalam skala yang lebih luas yang melibatkan mahasiswa dari latar belakang agama dan sosiokultur yang lebih beragam.

## Referensi

- Aisafitri, Lira; Yusriyah, Kiayati. Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, tahun 2021, 4.01: 86-106. DOI: <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Aminudin, Amin. Persepsi Masyarakat DKI Jakarta Tentang Pemberitaan Penanganan Wabah Covid-19 Di Wilayah DKI Jakarta. *Jurnal: Medium*, Volume 9 Nomor 2, tahun 2022. ISSN: 2303-0194 E-ISSN: 2615-1308. DOI: [https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9\(2\).8881](https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9(2).8881)
- Ardianto, Elvinaro, L. K. dan S. K.. (2017). *Komunikasi Massa*. Simbiosis Rekatama Media.
- Arnus, Sri Hadijah. Computer Mediated Communication (CMC), pola baru berkomunikasi. *Al-Munzir*, 2018, 8.2: 275-289.
- Carolina, Monica. Gayes Mahestu. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FOMO. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Fuady, I., H. Arifin, and E. Kuswarno. (2017). Factor Analysis That Effect University Student Perception In Untirta About Existence Of Region Regulation In Serang City. *Jurnal*

- Penelitian Komunikasi Dan Opini Publik* 21(1): 123770. DOI:  
<https://doi.org/10.33299/jpkop.21.1.936>
- Hadi, Sutrisno. (2006). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Irwanto.(2002). *Interaksi dan Motivasi dalam Proses Pembelajaran*. Edusarana.
- Kriyantono, Rachmat. (2010). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencan.
- Lister, Martin, dkk. *New Media: A Critical Introduction, Second Edition*. Routledge: USA
- Mudrikah, Chilmiyatul. Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. 2019. PhD Thesis. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mulyana, Deddy. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru dalam Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial*. Jakarta: Remaja Rosda Karya.
- Nadzirah, Salma. Wahidah Fitriani. Putri Yeni. DAMPAK SINDROM FOMO TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam* Volume 10, No.01, Tahun 2022, hal. 54-60. DOI: <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Oliver, Blanchard. 2015. *Social Media Roi. Mengelola dan Mengukur Penggunaan Media Sosial Pada Organisasi Anda*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Pratiwi, Ayu, and Anggita Fazriani. 2020. "Hubungan Antara Fear of Missing out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial." *Jurnal Kesehatan* 9 (1): 1-13. DOI: <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>.
- Rahmad, Jalaudin. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rogers, Everett M. *Communication Technology: The New Media in Society*. The Free Press, New York
- Septiani Putri, Lisyia, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi Universitas Sriwijaya. 2019. "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang." *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21 (2). DOI: <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>
- Taswiyah. Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *JAWARA-Jurnal Pendidikan Karakter* Volume 8 No. 1, 2022. P-ISSN: 2442-7780.
- Utami, Siti Nadiyah Sri., Haerani Nur, dan Novita Maulidya Djalal. (2022). Persepsi Laki-Laki Suku Jawa Terhadap Uang Panai', *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i1.1079>