

Dampak Fomo (Fear Of Missing Out) terhadap Pendidikan Mahasiswa

Eka susanti

Indriana Dewi Mawarni Marpaung

Putri nur aisyah

Email: ekasusanti@uinsu.ac.id

UIN Sumatera Utara

Abstract:

(FoMO) is called social anxiety, which arises from the growing presence of technology, information and social media. FOMO can cause anxiety, depression, low self-esteem, and even physical health problems in its users, especially students. This research will discuss student perceptions of Fomo (Fear of Missing Out). This research aims to determine student perceptions of Fomo (Fear of Missing Out) which have an impact on student education. The type of research used is qualitative research. It can be seen that students' perceptions of Fomo (Fear of Missing Out) who experience social media addiction (FoMO) have positive and negative impacts on the field of education.

Keywords: *Fomo, Students, Education.*

Abstrak:

(FoMO) disebut kecemasan sosial, yang muncul dari berkembangnya kehadiran teknologi, informasi, dan media sosial. FOMO dapat menyebabkan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan bahkan masalah kesehatan fisik terhadap para penggunanya terutama mahasiswa. Penelitian ini akan membahas mengenai Persepsi Mahasiswa Terhadap Fomo (Fear Of Missing Out). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Persepsi Mahasiswa Terhadap Fomo (Fear Of Missing Out) Yang Berdampak Pada Pendidikan Mahasiswa. Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian kualitatif. Dapat diketahui Persepsi Mahasiswa Terhadap Fomo (Fear Of Missing Out) yang mengalami kecanduan media sosial (FoMO) memiliki dampak positif dan negatif pada bidang pendidikan.

Kata Kunci: *Fomo, Mahasiswa, Pendidikan.*

A. Pendahuluan

Saat ini kita telah memasuki era Society 5.0 yang menuntut manusia untuk hidup bersama, mengelola dan menggunakan teknologi bersama dengan teknologi. Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, generasi ini khususnya generasi

post-milenial atau yang biasa dikenal dengan GenZ merupakan generasi yang lahir ditengah pesatnya perkembangan teknologi yaitu setelah munculnya internet (W. Wulandari et al., 2021). (A. Wulandari, 2020) Generasi post-milenial disebut juga sebagai generasi i atau generasi internet, kelebihan dari generasi ini adalah generasi multitasking atau generasi yang memiliki kemampuan untuk melakukan banyak aktivitas sekaligus waktu. Waktu untuk mengeksekusi, misalnya membuka media sosial dengan gawai, browsing di komputer dan mendengarkan radio dengan headphone, dan sebagian besar tindakan yang dilakukan terkait dengan dunia maya. Generasi ini akrab dengan kecanggihan teknologi bahkan mahir dengan perangkatperangkat canggih, sehingga tanpa disadari kondisi tersebut mempengaruhi kepribadian seseorang (Rahutami & Suwarno, 2018).

Kehadiran gawai kini mendorong Gen Z untuk selalu aktif di jejaring sosial. Seiring dengan adanya media sosial seperti Facebook, Tiktok, Twitter, Youtube, WhatsApp, Line dan masih banyak lagi yang membuat para penontonnya bersaing untuk eksis. Media sosial adalah sebuah alat di internet yang dapat mendorong penggunanya untuk mencoba merepresentasikan dirinya, membangun interaksi, berkolaborasi, berbagi dan berkomunikasi dengan pengguna lain untuk membangun hubungan sosial secara virtual (Hamzah, 2015). Namun, hal ini dapat menimbulkan kecemasan ketika pengguna mengecek media sosialnya dan melihat keseruan lain yang dialami oleh pengguna media sosial lainnya. Hal ini membuat pengguna terus berusaha untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain di media sosial. Sebagaimana diungkapkan oleh Beyens dalam (Carolina & Mahestu, 2019) bahwa kehidupan dunia maya mengarah pada konsep diri ideal penggunanya, membuat para pengguna berlomba-lomba membentuk citranya sesuai dengan keinginannya dengan alternatif apapun. Namun fenomena tersebut mampu membuat pengguna media sosial merasa lebih dihargai dengan adanya feedback baik itu berupa likes dan pujian dari teman media sosialnya.

Kondisi seperti di atas merupakan fenomena FoMO (Fear of Missing Out). FoMO merupakan salah satu fenomena dalam kehidupan manusia di era pesatnya perkembangan teknologi yang memperlihatkan suatu kondisi di mana individu merasa cemas, ketakutan, gelisah ketika orang lain mendapatkan momen atau pengalaman yang berharga, namun dirinya tidak terlibat secara langsung dalam momen tersebut (Solikha, 2022). Sehingga membuat dirinya terus berusaha untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain yang dipertontonkan dalam media sosial. (Komala & Rafiyah, 2021) Media sosial sangatlah memberi dampak terhadap gaya hidup individu bahkan melahirkan berbagai fenomena yang semakin memperlihatkan gejala-gejala yang dirasakan manusia akibat dari kemajuan teknologi.

Fear of Missing Out (FoMO) dimaknai sebagai suatu ketakutan sosial, namun dengan kemajuan teknologi dan internet, situasi ini semakin meningkat (Wati et al., 2022). Fear of Missing Out (FoMO) disebut kecemasan sosial, yang muncul dari berkembangnya kehadiran teknologi, informasi, dan media sosial (Asri Wulandari,

2020). Saat ini berbagai macam informasi dapat diperoleh melalui internet, termasuk informasi sosial, dimana internet memberikan kesempatan bagi individu untuk terhubung dan berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya tanpa harus bertemu secara langsung. Media sosial online saat ini hadir dalam berbagai bentuk untuk memenuhi kebutuhan individu agar tetap terhubung dan berkomunikasi dengan lingkaran sosialnya tanpa harus bertemu langsung.

Pendidikan adalah hal terpenting yang harus diperoleh setiap orang. Pendidikan didapatkan tidak hanya dari bangku sekolah formal dan nonformal saja pendidikan bisa didapatkan kapanpun dan dimanapun. Semua faktor dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran dan pengetahuan. Upaya mempersiapkan dan menghadapi perubahan zaman generasi millennial dapat di arahkan melalui pendidikan (Nurrita, 2018). Oleh karena itu, pendidikan harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar dapat melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Peningkatan penggunaan media sosial dan eksposur yang terus menerus terhadap kehidupan orang lain dapat mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Menurut Milyavskaya et al., (2018) kondisi tersebut dapat memicu tumbuhnya perasasaan fear of missing out atau perasaan ketakutan akan kehilangan momen.

Purwanto menjelaskan hal-hal berikut dalam bukunya Evaluasi Prestasi belajar ia mendefinisikan: Prestasi belajar dijelaskan dengan memahami dua kata, yaitu "hasil" dan "belajar". Definisi hasil (product) mengacu pada hasil yang terlibat dalam suatu kegiatan pembelajaran yang dapat menghasilkan perubahan fungsional dalam input-input masukan (Purwanto, n.d.). Ranah kognitif, menurut Sudijono, (2011) dalam bukunya Pengantar Evaluasi Pendidikan, menyatakan bahwa: ranah kognitif adalah ranah yang beroperasi di dalam bidang mental (otak) dan terhubung dengan proses mental seperti bagaimana kesan memori dicatat dan disimpan di otak, seperti berpikir, mengingat, dan memahami sesuatu. Prestasi belajar kognitif ini menunjukkan tingkat pemahaman yang telah dicapai siswa dalam memahami ilmu pengetahuan. Dinyatakan bahwa ranah kognitif sebagai ranah yang memiliki peran yang paling signifikan dan utama dalam proses pembelajaran. Menurut taksonomi Bloom, ada enam yang memisahkan karakteristik kognitif, yang dikelompokkan dalam struktur piramidal. Sistem kategorisasi Bloom adalah sebagai berikut: Pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, penilaian, dan mencipta.

Tumbuhnya kondisi FoMO pada suatu individu dapat menyebabkan stres, kecemasan, kurang tidur, dan perasaan kurang puas dengan kehidupan sendiri. Dengan semakin meluasnya penggunaan media sosial dan teknologi informasi, FoMO telah menjadi fenomena yang signifikan dalam masyarakat modern. Pengenalan akan adanya FoMO dan pentingnya untuk mengelolanya dengan bijaksana menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan pada kinerja akademis dan kesuksesan belajar.

Berdasarkan Latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam mengenai fomo dengan judul “PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP FOMO (FEAR OF MISSING OUT) YANG BERDAMPAK PADA PENDIDIKAN MAHASISWA”.

B. Metodologi Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif. (Abdussamad, 2021) “metode penelitian kualitatif merupakan metode mengkaji suatu masalah secara mendalam dan hasilnya lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Makna dalam kosep ini ialah data yang sebenarnya. Informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa pendidikan bahasa inggris ,UIN-Sumatera Utara. Data yang diperoleh melalui studi literatur, wawancara mendalam, dan melalui pengamatan (observasi). Dengan analisis data melalui Teknik memberchek guna memastikan kevalidan informasi yang diberikan oleh subjek penelitian.

C. Pembahasan

Fear of Missing Out (FoMo) Atau rasa takut ketinggalan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perasaan cemas atau rasa takut bahwa seseorang akan melewatkan pengalaman atau informasi penting jika tidak terlibat dalam aktivitas atau interaksi tertentu, terutama di dunia digital seperti media sosial. FoMo dapat timbul ketika seseorang melihat orang lain berpartisipasi dalam kegiatan atau memiliki pengalaman yang menarik di media sosial, dan merasa terdorong untuk ikut serta agar tidak merasa tertinggal atau tidak mendapatkan informasi yang penting.

Arnett menyatakan (dalam Santrock, 2012) pada usia 18-25 tahun adalah masa peralihan dari masa Remaja ke Dewasa hal ini di kenal juga dengan Emerging Adulthood. pada usia 18-25 tahun adalah usia mahasiswa tahun terakhir yang sedang menjalankan skripsi dan ada beberapa ciri-ciri perilaku pada usia tersebut seperti tidak adanya kestabilan pada kehidupan seseorang. Kondisi ini mengarahkan mereka pada aktivitas FOMO, dan Ketika mereka terjebak dalam aktivitas ini mereka akan mengalami penurunan produktivitas, tidak adanya motivasi dalam belajar, memperoleh akademik, kesejahteraan dari segi emosional, dan terjadinya peningkatan dalam menggunakan smarthphone Samaha & Hawi,dkk (dalam Sianipar, 2019).

Fear of Missing Out (FoMO) bukan hanya terjadi karena adanya stimulus dari media sosial yang ketika seseorang tidak bisa mengendalikan rasa ingin tahunya terhadap postingan-postingan yang di upload orang lain, maka akan timbul rasa khawatir atau cemas pada dirinya sendiri apabila ia tidak turut menikmati momen yang dialami orang lain, melainkan istilah FoMO merujuk kepada “takut ketinggalan”. Namun FoMO semakin meningkat dengan adanya media sosial. Itulah mengapa, FoMO bisa saja terjadi di semua usia, gender, dan variabel lainnya. Hal ini sebagaimana diungkapkan Andrew K. Przyblyski pada kajian teoretis bahwa FoMO disebabkan oleh perasaan tidak puas dan tidak bahagia dengan diri sendiri. Kecemasan yang timbul karena takut tertinggal dalam semua aspek kehidupan juga menjadi bagian dari FoMO termasuk dapat mempengaruhi motivasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa temuan terkait dampak FOMO terhadap kualitas belajar mahasiswa, antara lain:

1. Persepsi Mahasiswa terhadap FOMO

- a) Mayoritas mahasiswa (sekitar 70%) menyatakan pernah mengalami FOMO.
- b) FOMO paling sering dirasakan saat melihat teman atau orang lain:
 - 1) Menghabiskan waktu bersenang-senang di media sosial.
 - 2) Mencapai kesuksesan dalam bidang akademik, karir, atau kehidupan pribadi.
 - 3) Mengikuti tren terbaru dalam fashion, teknologi, atau budaya.

2. Dampak FOMO terhadap Kualitas Belajar

FOMO memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas belajar mahasiswa,

terutama dalam hal:

- a. Penurunan konsentrasi dan fokus belajar: Mahasiswa yang terpaku pada media sosial dan FOMO mungkin kesulitan untuk fokus pada tugas dan materi pelajaran.
- b. Prokrastinasi: Mahasiswa yang takut ketinggalan informasi atau pengalaman baru mungkin menunda tugas dan belajar demi menghabiskan waktu di media sosial.
- c. Perbandingan sosial: Melihat kesuksesan dan pencapaian orang lain di media sosial dapat membuat mahasiswa merasa rendah diri dan tidak puas dengan pencapaian mereka sendiri, sehingga menurunkan motivasi belajar.
- d. Kesehatan mental yang buruk: FOMO dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, dan berakibat pada penurunan kualitas belajar.

3. Strategi Mengatasi FOMO dan Meningkatkan Kualitas Belajar

Berdasarkan temuan penelitian, berikut beberapa strategi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi FOMO dan meningkatkan kualitas belajar:

- a) Membatasi waktu penggunaan media sosial: Mahasiswa perlu membatasi waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan menetapkan batasan waktu harian atau menggunakan aplikasi yang dapat memblokir akses media sosial pada waktu tertentu.
- b) Meningkatkan kesadaran diri: Mahasiswa perlu lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka terkait FOMO. Dengan memahami pemicu FOMO, mahasiswa dapat mengembangkan strategi untuk mengatasinya.
- c) Berfokus pada pencapaian diri: Mahasiswa perlu fokus pada pencapaian dan tujuan mereka sendiri daripada membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.
- d) Mencari dukungan sosial: Mahasiswa dapat mencari dukungan dari teman, keluarga, atau konselor jika mereka merasa kesulitan untuk mengatasi FOMO sendiri.

- e) Meningkatkan manajemen waktu: Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan manajemen waktu yang baik agar mereka dapat menyelesaikan tugas dan belajar dengan efektif.
- f) Menjalani gaya hidup sehat: Mahasiswa perlu menjaga kesehatan fisik dan mental dengan berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat, dan cukup tidur.

D. Kesimpulan

Penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu fokus dan produktivitas, sementara ketergantungan emosional terhadap platform tersebut menyebabkan perasaan cemas dan kehilangan ketika tidak dapat mengaksesnya. Meskipun ada kesadaran akan dampak negatif, media sosial juga dianggap penting sebagai sumber informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Rasa cemas dan stres yang dipicu oleh rasa takut ketinggalan informasi atau interaksi di media sosial dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja. FoMO juga dapat memperburuk perasaan rendah diri, merasa tidak diakui, dan tidak puas dengan diri sendiri.

FOMO merupakan fenomena yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami FOMO dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Strategi yang dapat dilakukan antara lain membatasi waktu penggunaan media sosial, meningkatkan kesadaran diri, berfokus pada pencapaian diri, mencari dukungan sosial, meningkatkan manajemen waktu, dan menjalani gaya hidup sehat. Penting juga bagi pendidik dan pemangku kepentingan lainnya di bidang pendidikan untuk memberikan edukasi dan pemahaman tentang FOMO kepada mahasiswa, serta mengembangkan program dan kegiatan yang dapat membantu mahasiswa mengatasi FOMO dan meningkatkan kualitas belajar mereka.

E. Daftar Pustaka

- Andreaessen Dan Rekan.(2012). Skala Kecanduan Facebook (Facebook Addiction Scale, FAS).
- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Journal Of Chemical Information And Modeling,53(9),1689–1699.
- Barling, Julian Dan L.Cooper Cary.(2000). Organizational Behavior Volume I – Micro Approaches: Sage Publication
- Deci, Edward L., & Ryan, Richard M. (2003). Handbook Of Self-Determination Research. Singapore: The University Of Rochester Press.
- Griffiths, M. D. (2018). Instagram Addiction And The Big Five Of Personality: The Mediating Role Of Self-Liking. Journal Of Behavioral Addictions, 7(1), 158–170.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, And Intervention. Cyberpsychology: Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace, 13(1), Article 4
- Irwandila,Putri Themety Eka.2021. Hubungan Antara Sindrom FOMO Dengan Kecendrungan Nomophobia Dimasa Pandemi Covid Pada Remaja Kecamatan Kuta

Alam Banda Aceh. Banda Aceh

Pratiwi, Ayu, Anggita Fazriani. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. Jurnal Kesehatan. Vol.9 No.1

Przybylski, dkk. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral correlates of Fear of Missing Out. Jurnal Psikologi. Vol. 29

Primack BA, Perryman KL, Crofford RA, Escobar-Viera CG. (2017). Child And Adolescent Psychiatric Clinics Of North America, 26 (2) (2017), Pp. 217- 233, 10.1016/J.Chc.2016.12.007

Sofia, H. A., & Kuswardani, I. (2009). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. Jurnal Psikohumanika, II.