



Manifestasi FoMO dalam Pola Interaksi dan Konsumsi Digital di Kalangan Siswi: Studi Fenomenologi Pada Siswi Sekolah Islam Plus Tahfihz IBNU UMAR Ciputat

Siti Nurjanah¹, Romi Mesra²

¹ Program Studi Sosiologi , Fakultas Ilmu Hukum dan Sosial Politik , Universitas Terbuka

² Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Manado

Email: ¹jnur47624@gmail.com, ²romimesra@unima.ac.id

Abstract

High digital consumption can interfere with the most specialized social interactions among adolescents. As for the effects of high digital consumption besides changing social interaction patterns it also changes mental health, anxiety and depression. The unsteady behavior of youth coupled with the culture of shock, where the negative effects of digitisation are deeply felt and have a major impact on a young person's life. The purpose of the study would like to know how high phenomena of inteactions and digital consumption relate to fear of missing out (fomo) on teenagers at islamic school plus tahfihz ibn umar ciputat. The study employed the type of qualitative research and 5 sympatic source informants. The technique used is observation, data analysis by collecting data of interviews, data presentation, deduction. As for the theory used in this research is the theoretical phenomenon and symbolic interacctionism. The study adds length of research that establishes that fomo has a significant and significant impact on the mental well-being of adolescents. Anxiety and stress resulting from fear of lagging behind information and social interaction can upset a youth's emotional state. Fomo triggers feelings of inferiority, distrust, unrecognition and unworthiness. Excessive use of social media interferes with focus and productivity, while emotional dependence on certain platforms causes anxiety and loss when unable to access them. Fomo makes youths feel low when they cannot keep up with things that are high or viral whether they buy things or habits-habits that bomming up on media. It brings consumptive and hedon behavior.

Keywords: *Fear Of Missing Out, Digital Consumption, An Interaction Pattern, The Study Of Phenomena*

Abstrak

Konsumsi digital yang tinggi dapat mengganggu interaksi sosial terkhusus dikalangan remaja. Adapun efek dari konsumsi digital yang tinggi selain mengubah pola interaksi sosial juga mengubah kesehatan mental, kecemasan, dan depresi. Prilaku remaja yang belum stabil ditambah budaya yang masuk akan berakibat culture shock, dimana dampak negatif digitalisasi akan sangat terasa dan berpengaruh terutama dalam kehidupan remaja. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui bagaimana fenomena pola Inteaksi dan konsumsi digital yang tinggi berhubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja di Sekolah Islam plus Tahfihz Ibnu Umar Ciputat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan 5 sumber informan dengan nilai gejala tertinggi. Teknik yang digunakan adalah observasi, analisis data dengan

mengumpulkan data wawancara, penyajian data, penarikan kesimpulan. Adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Fenomenologi dan interaksionisme simbolik. Penelitian ini menambah panjang penelitian yang menegaskan bahwa FoMO memiliki dampak yang besar dan signifikan terhadap mental remaja. Rasa cemas dan stress akibat dari rasa takut tertinggal informasi dan interaksi sosial dapat mengganggu emosional remaja. FoMO memicu perasaan rendah diri, tidak percaya diri, tidak diakui dan tidak layak. Penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu fokus dan produktivitas, sementara ketergantungan emosional terhadap platform tertentu menyebabkan perasaan cemas dan kehilangan ketika tidak dapat mengaksesnya. FoMO membuat remaja merasa rendah diri ketika tidak mampu mengikuti hal-hal yang sedang hits atau viral entah dalam membeli benda atau kebiasaan – kebiasaan yang sedang bomming disosial media. Hal tersebut membawa perilaku konsumtif dan hedon.

Kata kunci: Fear of Missing Out (FoMO), Konsumsi Digital, Pola Interaksi Sosial, Studi Fenomenologi.

A. Pendahuluan

Perkembangan Globalisasi dan modernisasi banyak membawa perubahan – perubahan sosial. Perubahan – perubahan tersebut dilatarbelakangi oleh kemajuan teknologi dan komunikasi yang membantu pekerjaan manusia membuat semuanya menjadi lebih efektif dan efisien. Kita telah masuk pada jaman digitalisasi dimana peran internet memberi pengaruh besar bagi kehidupan baik dalam aspek politik, sosial dan ekonomi karena dapat memberikan informasi dengan sangat mudah dan singkat.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%. Sementara dari segi umur, orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%. Lalu, berusia generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30,62%. Terhitung sejak 2018,

penetrasi internet Indonesia mencapai 64,8%. Kemudian secara berurutan, 73,7% di 2020, 77,01% di 2022, dan 78,19% di 2023. (Arif, M. 2024).

Meningkatnya penggunaan internet di Indonesia diharapkan dapat meningkatkan produktivitas masyarakat sehingga dapat mendorong kemajuan ekonomi, contohnya dengan adanya marketing digital atau menawarkan barang melalui platform online. Dengan adanya internet juga dapat memudahkan proses sosialisasi dan interaksi tanpa terkendala jarak dan waktu, karena banyaknya platform media sosial contohnya instagram, facebook, twitter, whatsapp dan lainnya.

Perkembangan digitalisasi bukan saja membawa dampak positif namun juga dampak negatif terkhusus bagi remaja yang merupakan pengguna terbesar internet atau sosial media. salah satu dampak negatif dari teknologi atau digitalisasi adalah kecendrungan terhadap FoMO pada remaja. FoMO adalah salah satu fenomena atau kecendrungan yang terjadi pada individu atau kelompok yang mengalami kecemasan dikala tertinggal sesuatu yang sedang trend pada masanya. Remaja saat ini

menggunakan media sosial tidak hanya untuk mencari tahu berita atau informasi yang mereka butuhkan namun mereka menggunakan media sosial sadar atau tidak sadar untuk mencari, mengikuti kegiatan dan kehidupan orang lain.

Menurut Przybylski, et al. (dalam Dossey, 2014) menemukan beberapa fakta mengenai FoMO diantaranya adalah FoMO merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat FoMO tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (emerging adulthood), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong FoMO yang tinggi dan FoMO yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar didalam kelas.

Beyens, Frison, & Eggermont. (2016) Disisi lain, fenomena ini membuat remaja merasa lebih dihargai dengan adanya timbal balik berupa pujian dan likes dari orang lain dalam media sosial sehingga membuat remaja menjadi lebih berani untuk memaparkan dirinya dan membuat orang lain terkesan dengan citra yang dibangun. (Beyens, 2016)

Pada penelitian yang berjudul “Perbedaan FoMO ditinjau dari Masa Perkembangan dan Jenis Kelamin pada Emerging Adulthood” permasalahan yang disoroti dalam penelitian ini adalah berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Przybylski et al. (2013), laki-laki lebih mungkin menderita FoMO dibandingkan perempuan. Meningkatnya penggunaan media sosial selama kondisi emosi yang penuh tekanan adalah penyebab tren ini di kalangan pria. Namun penelitian baru yang

dilakukan Masyitah dan Annatagia (2022) menemukan perbedaannya. Menurut penelitian mereka, perempuan tampaknya lebih rentan terhadap kejadian ini dibandingkan laki-laki. Kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak menunjukkan perbedaan jenis kelamin yang substansial di kalangan pelajar. Tujuan dari penelitian ini mengetahui perbedaan FoMO (*Fear of Missing Out*) Ditinjau dari Masa Perkembangan dan Jenis Kelamin pada *Emerging Adulthood*. (Askina Amimi, 2024)

Pada penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram” permasalahan yang disorot dalam penelitian ini ialah hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar sistem regulasi diri berkontribusi terhadap sikap FoMO. (Putri Dianda Utami, 2021)

Pada penelitian yang berjudul “Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan” Media sosial memudahkan pengguna internet dalam berkomunikasi yang tidak terbatas oleh waktu dan tempat. Berlebihan dalam penggunaan media sosial dapat timbul dampak negatif yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO pada mahasiswa akan berdampak pada meningkatnya durasi pemakaian *smartphone* ketika belajar di dalam kelas yang dapat mengganggu konsentrasi belajar serta menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui gambaran level *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Fakultas

Keperawatan Universitas Padjadjaran.
(kintan komala, 2022)

Pada penelitian yang berjudul “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda” Sebagai generasi yang tumbuh dalam era kemajuan internet dan digital, remaja generasi milenial merupakan remaja yang selalu terhubung satu sama lain. Tingginya tingkat penggunaan media sosial pada remaja tersebut membuat mereka menjadi kelompok yang paling terpapar oleh apa yang dilakukan teman, kerabat dan keluarganya. Hal tersebut memicu mereka untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui dunia maya sehingga menimbulkan kegelisahan pada diri mereka dan berujung pada sebuah ketakutan, yaitu ketakutan untuk kehilangan momen. Fenomena tersebut disebut dengan FoMO (Fear of Missing Out). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana ketakutan akan kehilangan momen (FoMo) pada remaja awal di kota Samarinda. (Rizki Setiawan Akbar, 2018)

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini berfokus membahas bagaimana fenomena pola Interaksi dan konsumsi digital berhubungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja di Sekolah Islam plus Tahfihz Ibnu Umar Ciputat, yang notabennya sekolah tersebut adalah sekolah yang memiliki peraturan ketat yang berhubungan dengan pemakaian gadget di lingkungan sekolah. Sedangkan penelitian sebelumnya membahas tentang dampak FoMO terhadap perilaku remaja di kota besar dan terganggu konsentrasi belajar serta menurunnya prestasi akademik pada pelajar.

Sering ditemukan ketika remaja berkumpul dengan teman-temannya dan ia memiliki FoMO yang tinggi maka ia akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika ia tidak tahu apa yang telah dilakukan oleh teman- temannya di luar sana sehingga ia memiliki keinginan yang kuat untuk terus terus menerus mengecek media sosial dan melakukan scrolling timeline dengan menggunakan smartphone supaya tidak ketinggalan informasi mengenai aktivitas yang teman-temannya lakukan diluar sana. Keadaan remaja yang terfokus mencari tahu tentang segala sesuatunya melalui smartphonenya tersebut membuat remaja melakukan phubbing dimana ia akan terus menerus mengecek smartphone-nya saat sedang berkomunikasi, tidak peduli pada lingkungan sekitar, mengabaikan lawan bicara, merasa sangat sulit untuk bisa lepas dari smartphone dan tidak memberikan respon dengan baik dalam pembicaraan.

FoMO juga membawa efek pada perilaku konsumtif bagi remaja, dimana mereka membeli sesuatu benda atau makanan dan sejenisnya tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan mereka namun untuk sekedar mengikut kalimat sedang viral,hits atau trend dikalangan mereka atau idola mereka.

Karena kenyataannya dampak negatif dari FoMO, maka FoMO dianggap sebagai suatu syndrom yang cenderung akan merugikan terutama pada remaja. Didukung dengan teknologi yang semakin maju dan sangat dibutuhkan, maka menghilangkan atau meminimalisir kecenderungan FoMO adalah sesuatu yang sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu untuk mengetahui seberapa besar kecenderungan FoMO pada remaja, penulis tertarik mengangkat topik “Manifestasi Fomo Dalam Pola Interaksi

dan Konsumsi digital di Kalangan Siswi: Studi Fenomenologi Pada Siswi Sekolah Islam plus Tahfihz IBNU UMAR Ciputat” agar semakin banyak yang tahu bahwa pentingnya memperhatikan Pengaruh dalam bersosial media dan menggunakan teknologi.

B. Tinjauan Teoritis

1. Manifestasi

Dalam KBBI, arti manifestasi adalah perwujudan sebagai suatu pernyataan perasaan atau pendapat. Manifestasi merupakan hal yang dapat menjadikan suatu gagasan dalam wujud yang dapat dilihat. Mengutip dari buku yang berjudul *The Essence Project: Rahasia Manifestasi (Penciptaan)* karya (2019: 46), definisi manifestasi adalah perwujudan atau bentuk dari sesuatu yang tidak kelihatan. Sinonim dari kata manifestasi adalah aktualisasi, bentuk, ekspresi, indikasi, konkretisasi, penjelmaan, praktik, realisasi, pelaksanaan dan lain sebagainya. Sedangkan, antonim manifestasi adalah menutupi, menyimpan, memendam, tersembunyi dan lain sebagainya. (Al-Hikam, 2019)

2. FoMO

FoMO adalah kependekan dari (*fear of missing out*) yaitu suatu kecemasan dialami seseorang ketika terlambat atau bahkan tidak mengetahui aktivitas orang lain di media sosial, sehingga membuat mereka akan selalu terhubung dengan dunia maya (Przybylski, 2014)

Menurut Przybylski, et.al dalam Dossey, (2014) menemukan beberapa fakta mengenai FoMO diantaranya adalah FoMO merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial khususnya, tingkat FoMO tertinggi dialami oleh remaja dan dewasa awal (emerging adulthood), rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong FoMO yang tinggi dan FoMO yang tinggi disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi maupun sedang belajar didalam kelas.

FoMO dalam konten media sosial pada smartphone yaitu fenomena sosial yang membuat sejumlah pengguna smartphone sering mencek smartphone dan terpaku pada aplikasi yang terdapat didalamnya. Mereka ingin mendapatkan berbagai macam nilai dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Akan tetapi, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, mereka memunculkan beragam reaksi negatif seperti merasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, mudah marah, dan lain-lain. (Song, 2017)

Menurut Abel, Buff & Burr dalam Akbar et al., (2019) seseorang yang memiliki kecenderungan FoMO mengalami berbagai gejala yaitu, sulit melepaskan diri dari smartphone, merasa gelisah dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman dunia nyata, mereka antusias pada postingan atau status orang lain di media sosial, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatannya dan merasa gelisah bahkan merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat

postingannya.

Menurut survey dari JWT Intelligence (2012) orang-orang dengan FoMO merasa cemburu atau buruk setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial. Dan mereka mudah merasa kesepian karena lebih senang dan sering terhubung ke media sosial dibanding dengan bersosialisasi di dunia nyata. Hal ini membuat mereka mudah untuk merasa terisolasi dari dunia nyatanya sendiri. Karena itu FoMO merupakan fenomena memprihatinkan yang diakibatkan dari rangsangan yang diperoleh dalam penggunaan teknologi. (Dossey, 2014)

3. Pola Interaksi

Pola interaksi dalam ilmu sosiologi merujuk pada bentuk-bentuk hubungan yang terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok. Pola interaksi membantu kita memahami kompleksitas kehidupan sosial. Dengan mempelajari pola interaksi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat membantu kita memahami diri sendiri. (Santoso, 2010)

Sedangkan interaksi sosial adalah suatu proses yang berhubungan dengan keseluruhan tingkah laku anggota-anggota kelompok kegiatan dalam hubungan dengan yang lain dan dalam hubungan dengan aspek-aspek keadaan lingkungan, selama kelompok tersebut dalam kegiatan. Sargent dalam Santoso (2010) menyatakan bahwa interaksi sosial dapat diterangkan sebagai suatu fungsi individu yang ikut

berpartisipasi/ikut serta dalam situasi sosial. n orang lain untuk menjalin hubungan sosial yang baik.

4. Konsumsi Digital

Konsumsi digital adalah kegiatan atau aktivitas menggunakan dan memanfaatkan berbagai produk dan layanan yang disediakan melalui teknologi digital. Mencakup segala kegiatan atau aktivitas baik yang sederhana maupun yang kompleks sekalipun. Konsumsi digital telah menjadi bagian yang tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan modern segala aktivitas yang berhubungan dengan kebutuhan dasar sekalipun dapat dilakukan mealalui kegiatan digital contohnya seperti membeli kebutuhan dasar dan pokok, melakukan transaksi perbankan, memasarkan produk secara digital dan lainnya.

5. Teori fenomenologi dan Teori Interaksionalisme Simbolik

Fenomenologi berasal dari kata Yunani, phainomenon yang merujuk pada arti “yang menampak”. Fenomena adalah fakta yang disadari dan masuk ke dalam pemahaman manusia. Sehingga, suatu objek ada dalam relasi kesadaran. Dewasa ini, fenomenologi dikenal sebagai aliran filsafat sekaligus metode berpikir yang mempelajari fenomena manusiawi (human phenomena) tanpa mempertanyakan penyebab dari fenomena tersebut serta realitas objektif

dan penampakkannya. Fenomenologi sebagai salah satu cabang filsafat pertama kali dikembangkan di universitas-universitas Jerman sebelum Perang Dunia I, khususnya oleh Edmund Husserl, yang kemudian dilanjutkan oleh Martin Heidegger dan yang lainnya, seperti Jean Paul Sartre. Selanjutnya Sartre memasukkan ide-ide dasar fenomenologi dalam pandangan eksistensialisme. Adapun yang menjadi fokus eksistensialisme adalah eksplorasi kehidupan dunia makhluk sadar atau jalan kehidupan subjek-subjek sadar. (Kuswarno, 2009). Teori ini merupakan teori yang menggunakan pendekatan yang kaya atau mendalam yang berfokus pada pengalaman langsung dan kesadaran manusia. Fenomenologi lebih tertarik pada subjektifitas manusia yang memberikan makna pada sebuah fenomena.

Teori interaksionisme simbolik menjadi yang paling sering digunakan dalam penelitian sosiologi, beberapa penulis yang menerbitkan buku mengenai teori ini seperti George Herbert Mead dan Herbert Blumer. Teori interaksi simbolik adalah sebuah pandangan dalam ilmu sosial yang berfokus pada bagaimana manusia menciptakan makna melalui interaksi sosial. Teori ini berpendapat bahwa realitas sosial adalah hasil dari interaksi manusia yang terus-menerus menafsirkan dan memberikan makna pada simbol-simbol yang mereka gunakan. Penting untuk diingat adalah teori ini pada dasarnya memfokuskan diri pada analisis perilaku individu dengan individu lain dalam kelompok kecil. Teori ini tidak ditujukan untuk menganalisis masyarakat dalam

jumlah besar, misalnya masyarakat adat dan masyarakat umum. Namun lebih ke mencermati perilaku komunitas kecil yang punya keunikan tertentu dalam interaksi sosial. Interaksionisme simbolik merupakan cabang dari sosiologi yang secara khusus membahas mengenai cara seorang individu berperilaku dan membuat keputusan berdasarkan lingkungan yang ditempati individu tersebut. Pembahasan teori ini mengacu pada apa yang menjadi dasar seseorang melakukan perbuatan yang diinginkan di suatu lingkungan.

C. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. (Creswell, 2013) Moleong (2012), mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. (Moleong, 1989)

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian dilakukan. Lokasi untuk penelitian ini yaitu Sekolah Islam plus Tahfihz IBNU UMAR Ciputat. Penentuan subjek penelitian dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan secara jelas dan mendalam. Adapun kriteria subjek tersebut meliputi:

1. Aktif di sosial media.
2. Memiliki ketakutan akan kehilangan momen berdasarkan hasil kategorisasi skala FoMO.
3. Tidak memiliki gangguan komunikasi (untuk kepentingan wawancara).
4. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

Metode pengumpulan pada penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan Skala likert. Skala likert adalah satu metode pengukuran yang digunakan oleh penelitian sosial. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapatan, atau persepsi seseorang atau kelompok orang mengenai fenomena sosial. Dalam penelitian ini terdiri dari 3 tingkat skala FoMo dan 18 item pernyataan dalam bahasa Indonesia. Jawaban skala likert terdiri dari 3 pilihan yang disusun dalam bentuk google form dan informan diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan. Selanjutnya skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat gejala FoMo pada individu tersebut. Cara penilaian FoMo adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut:

1. Tidak pernah
2. Jarang terjadi
3. Selalu

Skala terdiri dari satu kelompok item bagi setiap aspek atau gejala yaitu item yang mendukung (*favorable*) saja. Rentang skor dalam skala ini dari 1-3. Pada item *favorable* sistem penilaiannya yaitu: 1=1, 2=2, dan 3=3. Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian *Fear of Missing Out Scale*

N0	Skor	Keterangan
1.	>39	FoMO Sangat tinggi
2.	33-38	FoMO Tinggi
3.	26-32	FoMO Sedang
4.	20-25	FoMO Rendah
5.	<20	Tidak FoMO/Sangat Rendah

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala FoMo, berarti semakin sering dan tinggi konsumsi digital siswi dan mempengaruhi pola interaksi terhadap sekitar.

D. Hasil dan Pembahasan

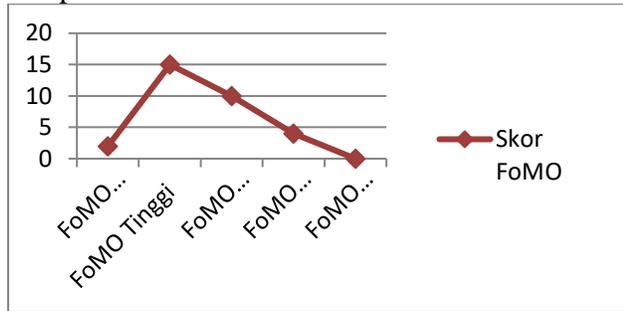
Manifestasi FoMO Dalam Pola Interaksi dan Konsumsi Digital di Kalangan Siswi: Studi Fenomenologi Pada Siswi Sekolah Islam Plus Tahfihz IBNU UMAR Ciputat

Penelitian ini telah berlangsung dari bulan September 2024 hingga Desember 2024 dengan mengumpulkan beberapa sumber melalui wawancara kepada 34 Siswi terdiri dari siswi di Sekolah Islam plus Tahfihz Ibnu Umar Ciputat.

Distribusi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Terdiri dari 34 sampel, dipilih responden dengan skor tertinggi sebanyak 5 sampel. Grafik dan Tabel Hasil Wawancara Kecenderungan FoMO pada Siswi Sekolah plus Tahfihz IBNU UMAR :

Grafik 1 : Hasil Wawancara 34 subjek sampel



Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tabel 2. Hasil Skor Tertinggi Penelitian *Fear of Missing Out*

NO	INISIAL	SKOR
1.	SH	45
2.	KA	37
3.	AK	37
4.	Z	41
5.	A	38

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Informan yang menjadi konsentrasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 13-17 tahun dimana dalam penelitian ini rentang usia ini diwakili oleh pelajar . Informan ini peneliti dapatkan sendiri ketika melakukan observasi dan wawancara. Para informan ini yang telah memberikan informasi baik berupa kata-kata, tindakan maupun dokumentasi pribadi.

Pada penelitian ini akan dijelaskan mengenai hal pokok yang menjadi kajian utama yaitu Bagaimana Manifestasi FoMO Dalam Pola Interaksi dan Konsumsi Digital di Kalangan Siswi Sekolah Islam Ibnu Umar Ciputat menggunakan teori fenomenologi dan intraksionalisme simbolik, Di mana fenomena pola interaksi siswi juga dipengaruhi oleh besarnya konsumsi digital dikalangan siswi. Smartphone dengan

segala kecanggihannya telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja di berbagai belahan dunia, terkhusus bagi siswi Sekolah Ibnu Umar Ciputat. Salah satu fenomena yang semakin mendominasi adalah tingginya konsumsi digital dan kecanduan gadget atau Fear of Missing Out (FoMO), mampu memengaruhi pola interaksi dan kehidupan sosial remaja.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian peneliti, terdapat beberapa perilaku mengarah pada gejala remaja mengalami FoMO yang mempengaruhi pola interaksi dan konsumsi digital di kalangan siswi Sekolah Islam Ibnu Umar Ciputat, diantaranya sebagai berikut;

1. FoMO merubah pola interaksi

Dalam konteks interaksi sosial, kita sadar akan pentingnya menjalin dan merawat hubungan positif dengan orang lain, baik dalam interaksi sehari-hari maupun melalui media sosial. Adapun wawancara mengenai interaksi sosial pada remaja berinisial SH(14 tahun) menyatakan bahwa:

“ketika berkumpul dengan kwaan-kawan seringnya masih sibuk dengan Gadget masing-masing kerena terkadang kami kehabisan topik untuk berbicara sehingga terkesan canggung. Tidak ada lagi topik yang bisa dibahas dan terkesan membosankan” (wawancara tanggal 8 November 2024)

Informan merasa kesulitan berinteraksi secara langsung ketika berkumpul dengan kawan –kawan, karena terkesan membosankan tidak ada topik yang

menarik yang bisa dibahas, sehingga walaupun mereka bertemu langsung tetap fokus mereka kembali lagi ke smartphone masing-masing.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang mempengaruhi segala hal di atas adalah penggunaan media sosial yang menyajikan sesuatu yang lebih menarik dibanding dunia nyata. Sosial media menyajikan kesempurnaan hidup dan terlihat menyenangkan, komunikasi di sosial media juga respon dari penggunaannya merupakan hal yang lebih menarik dan di tunggu-tunggu oleh pengguna lainnya contohnya seperti emot love, like, komentar dll.

2. FoMO dipengaruhi oleh konsumsi digital yang tinggi

Adapun hasil wawancara yang dilakukan kepada KA (13 tahun), siswi KA lebih cemas ketika berpegiang tanpa Hp atau smartphone dibanding tertinggalnya dompet atau yang lainnya:

“Saya lebih khawatir tertinggal Hp, karena Hp mempunyai akses informasi dan memiliki banyak dokumen penting. Jika tertinggal dompet atau uang masih bisa menggunakan pembayaran digital, tapi kalau tertinggal Hp tidak bisa apa-apa” (wawancara tanggal 9 November 2024)

Informan merasa smartphone lebih penting dibanding dokumen seperti KTP atau uang cash ketika berpegiang, karena menurut informan Handphone sudah mencakup segalanya karena di dalam smartphone tersebut banyak dokumen yang lebih penting lagipula pembayaran dapat dilakukan secara digital dengan scan kode Qris.

Berdasarkan pengamatan peneliti

dalam hasil wawancara di atas ditemukan kecenderungan dan ketergantungan para remaja dalam menggunakan gadget sangatlah tinggi, baginya tertinggalnya smartphone merupakan hal yang sangat menggagu aktivitas dibanding tertinggalnya dompet beserta isinya. Hal ini merupakan hal yang logis karena kayanya fungsi dari smartphone itu sendiri bagi mereka, namun perlu disadari jika ketergantungan tersebut menimbulkan rasa cemas dan sedih yang berlebihan maka hal tersebut merupakan salah satu dampak negatif dari FoMO itu sendiri.

3. FoMO membuat Individu merasa harus selalu *up to date* dan terlibat dalam setiap Momen

Informan Z (13) juga menyatakan bahwa:

“saya sangat teramat sedih apabila tidak dapat memiliki benda yang sedang viral contohnya seperti hp series terbaru dan boneka yang sedang digandrungi para remaja”(wawancara tanggal 9 November 2024)

Informan Z (13) merasa sangat sedih karena tidak memiliki benda yang sedang trend, walaupun sebenarnya dia juga telah memiliki benda dengan fungsi yang sama walaupun dengan series yang berbeda.

Berdasarkan pengamatan peneliti informan ingin juga mempunyai atau mengikuti trend dengan adanya produk terbaru bisa dikarenakan tekanan sosial dan rasa khawatir tertinggal terlebih jika teman-temannya juga memiliki benda tersebut. FoMO atau rasa takut ketinggalan sesuatu yang menyenangkan atau menarik yang dialami orang lain, memiliki pengaruh yang

sangat signifikan terhadap pola atau perilaku konsumtif. FoMO mendorong seseorang untuk membeli barang atau jasa secara impulsif tanpa berfikir panjang agar terhindar dari perasaan tertinggal trend yang diganderungi banyak orang,

Ditambah jawaban dari informan AK (15) dan SH (14)

“Saya akan merasa sangat sedih apabila melihat momen kawan-kawan di sosial media tanpa kehadiran saya, karena saya ingin menjadi bagian acara tersebut dan dapat merasakan momen itu dan tidak bisa membagikan dokumentasi adanya diri saya di cara tersebut ke sosmed” AK (15) ”(wawancara tanggal 9 November 2024)

“saya akan merasa teramat sedih jika saya tidak hadir di salah satu momen bersama teman-teman, karena saya pasti akan ketinggalan cerita-cerita di momen atau acara tersebut keesokan harinya, foto-fotonya dan hanya saya yang tidak mengerti ada kejadian apa saja di acara tersebut” SH(14) ”(wawancara tanggal 8 November 2024)

Hasil pengamatan peneliti para informan merasa harus selalu mengikuti berita, tren, informasi, kegiatan dan momen yang sedang diperbincangkan sehingga mereka akan terhindar dari rasa terisolasi karena tidak mengetahui tentang hal tersebut.

Dari wawancara dengan siswi sekolah Islam Ibnu Umar, terlihat pola penggunaan gadget atau sosmed yang sangat mendominasi dalam rutinitas harian mereka. Berubahnya pola interaksi dan konsumsi digital yang sangat tinggi memiliki dampak yang signifikan pada

kehidupan sehari-hari siswi-siswi tersebut mempengaruhi emosi, waktu, dan hubungan sosial mereka, serta menyoroti perlunya pendekatan yang bijak dalam penggunaan media sosial guna menjaga keseimbangan hubungan dan pola interaksi.

Pembahasan

1. FoMO merubah pola interaksi

Fenomena FoMO secara signifikan telah merubah pola interaksi, terutama di era modernisasi dan era digital. Berdasarkan teori intraksionalisme simbolik dari George Herbert Mead teori ini merupakan perspektif dalam ilmu sosiologi yang menekankan pada bagaimana individu menciptakan simbol dan makna melalui interaksi sosial. Berubahnya pola interaksi dampak dari FoMO itu sendiri disebabkan berubahnya simbol-simbol interaksi yang dapat dilihat bagaimana individu atau kelompok masyarakat membentuk makna dan perilaku sosial. Simbol-simbol baru tersebut diciptakan oleh media sosial seperti “likes” kementar, postingan dan jumlah pengikut. FoMO akan muncul pada individu ketika mereka merasa tertinggal dari simbol-simbol tersebut, sehingga individu tersebut merasa memiliki kewajiban untuk mendapatkan simbol tersebut. Dampak dari gejala tersebut adalah berubahnya pola interaksi dalam dunia nyata dan atau penurunan kualitas interaksi tatap muka. Tak jarang ketika sekelompok remaja berkumpul pada satu momen mereka lebih fokus dengan gadget dan lebih banyak mendokumentasikan momen-momen tersebut dengan video atau foto yang nantinya akan mereka unggah di sosial media dengan harapan mendapatkan simbol-simbol atau makna seperti yang

sudah disebutkan di atas. Hal tersebut merubah pola interaksi yaitu yang jauh menjadi dekat dan yang dekat terasa sangat jauh.

2. FoMO dipengaruhi oleh konsumsi digital yang tinggi

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa FoMO merubah pola interaksi, pola interaksi sangat memiliki kaitan erat dengan tingginya konsumsi digital pada remaja. Tentunya di era digital yang didominasi dengan sosial media dan segala bentuk kemudahan yang ditawarkan juga terbentuknya masyarakat digital, jelas sangat sulit meninggalkan atau menolak proses modernisasi tersebut. Segala kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi digital secara tidak sadar memaksa masyarakat terus terhubung dalam pola digitalisasi yang menawarkan proses yang lebih efektif dan efisien. Hal tersebut terlihat sangat wajar, namun yang terjadi pada remaja tentu saja tak sesederhana yang dipaparkan diatas, konsumsi digital yang tinggi pada remaja memicu FoMO hal tersebut terjadi ketika mereka merasa harus terus terhubung dengan sosial media dan terpapar informasi, aktivitas dan pencapaian orang lain. Dampaknya adalah seseorang akan membandingkan hidupnya dengan kehidupan yang terlihat di sosial media, akan timbul kecemasan ketika tidak dapat mengikuti berita viral dan juga merasa tertinggal. Algoritma sosial media yang selalu menyajikan konten yang relevan, populer dan menarik merupakan sebab dimana individu semakin sulit melepas diri dari siklus tersebut.

3. FoMO membuat Individu merasa harus selalu *up to date* dan terlibat dalam

setiap Momen

FoMO mendorong individu untuk merasa harus selalu update dengan informasi, tren, produk atau aktivitas terbaru. Perasaan ini timbul dari ketakutan bahwa jika seseorang ketinggalan, mereka akan kehilangan koneksi sosial, momen, kesempatan, atau relevansi dalam kelompoknya. Contohnya : individu selalu merasa harus tahu dan terlibat dengan apa yang terjadi baik itu acara, produk terbaru dan pencapaian orang lain untuk membangun citra diri mereka dihadapan kelompoknya. Hal tersebut terjadi karena tekanan kelompok, ketika lingkungan sosial atau teman-teman membahas topik tertentu, individu akan merasa terisolasi jika tidak memahami serta mengikuti pembahasan tersebut atau mengikuti perkembangan suatu produk sehingga membuat individu merasa memiliki kewajiban untuk selalu update.

E. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat tarik kesimpulan bahwa penelitian fenomena *fear of missing out* (FoMO) pada remaja di Sekolah Islam Ibnu Umar Ciputat adalah sebagai berikut:

Penelitian ini menggambarkan bagaimana fenomena (FoMO) memiliki dampak pada kehidupan sehari-hari remaja secara umum, terkhusus siswi Sekolah Islam Ibnu Umar. FoMO merupakan rasa takut atau cemas untuk melewatkan pengalaman, tren, produk terbaru atau informasi yang dianggap penting terlibat dalam aktivitas atau interaksi tertentu, terutama di media sosial. Ini sering

kali

memicu perasaan cemas, rendah diri, dan menimbulkan ketergantungan terhadap interaksi online yang mana mengakibatkan perubahan pola interaksi di kalangan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki konsumsi digital yang tinggi merasakan perasaan cemas, ketergantungan dan kehilangan ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial. Ketergantungan terhadap media sosial dapat mengganggu keseimbangan dalam kehidupan nyata. Penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu fokus dan produktivitas. sementara perasaan ingin selalu update karena adanya tekanan sosial membuat seseorang membutuhkan validasi dari kelompoknya sebagai individu yang selalu mengikuti segala sesuatu yang sedang trend dan diperbincangkan. Meskipun ada kesadaran akan dampak negatif, media sosial juga dianggap penting sebagai sumber informasi, hiburan, interaksi sosial dan teknologi.

2. Saran

Peneliti mengharapkan adanya kajian dan penelitian yang lebih fokus terhadap dampak FoMO terhadap psikologis remaja dan juga cara mencegah dan menaggulangnya. Kepada para orangtua dan pendidik memiliki peran sentral dalam mendukung remaja mengatasi FoMO dan penggunaan media sosial secara bijak. Disarankan untuk mengadakan sesi informasi dan diskusi bagi orangtua dan pendidik tentang dampak FoMO, tanda-tanda kecanduan media sosial, dan strategi pengelolaan yang efektif. Dengan pengetahuan ini, mereka dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang muncul dari media sosial. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk

melakukan penelitian menggunakan mixed methods agar mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang suatu fenomena. Dan melihat dari perspektif atau teori yang berbeda.

F. Daftar Pustaka

- A Rustiani, S. R. (2023). Gaya Hidup Fomo Pada Remaja Akhir Di Era Digital. *Library Research. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*.
- Akbar, R. S. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Al-Hikam, A. T. (2019). *The Essence Project: Rahasia Manifestasi*.
- Arif, M. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Jakarta : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) .
- Askina Amimi, Z. Y. (2024). Perbedaan FoMO ditinjau dari Masa Perkembangan dan Jenis . *Jurnal Riset Psikologi*.
- Beyens, I. F. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of. *Computers in Human Behavior*.
- Creswell, W. J. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *Discover the world's research*.
- jmcginnis, p. (2020). *fear of missing out* . jakarata: gramedia .
- Kintan Komala, I. R. (202). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas . *JNC*.
- kintan komala, I. r. (2022). Gambaran Fear of

- Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Fakultas . JNC.
- Kuswarno, E. (2009). *Metodologi Penelitian Komunikasi, Fenomenologi:Konsepsi, Pedoman dan contoh penelitiannya*. Bandung: Widya Padjadjaran.
- McGinnis, P. (2020). *FoMO (Fear of Missing Out*. Jakarta: Gramedia.
- Moleong, L. J. (1989). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remadja Karya.
- Panggabean, N. (2021). Literatur review: pengaruh kecenderungan fear of missing out (FoMO) pada generasi milenial (gen z) di Indonesia.
- Przybylski, A. K. (2014). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*.
- Purba, O. B. (2021). Fear of missing out dan psychological well being dalam menggunakan media sosial. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 42-51.
- Putri Dianda Utami, Y. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) . *jurnal pendidikan tambusai*.
- Rizki Setiawan Akbar, A. a. (2018). KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN (FOMO). *Psikostudia*.
- Santoso. (2010). *teori-teori psikologi sosial*. Bandung .
- Soeprapto. (2021). *metode penelitian kualitatif* (2 ed.). (E. Purwanto, Ed.) tangeang selatan, Indonesia : Universitas terbuka.
- Song, X. Z. (2017). *Fearing of Missing Out (FoMO) in Mobile Social Media Environment: Conceptual Development and Measurement Scale*. Retrieved from In iConference 2017 Proceedings.
- Utami, P. D. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 177-185.

