

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya, ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya (Przybylski *et al.*, 2013).

Menunjukkan bahwa individu yang mengalami *FoMO* cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dan harga diri yang menurun. Hal ini diperparah oleh kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain di *platform* seperti *Instagram*, yang dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik atau tidak sukses (Abel *aet al.*, 2016).

Mahasiswa merupakan kelompok pengguna media sosial yang signifikan, dengan survei menunjukkan bahwa mereka menghabiskan waktu berjam-jam untuk berinteraksi secara daring. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada perkembangan *FoMO*, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Kircaburun, 2016; Giagkou *et al.*, 2018).

FoMO juga berhubungan dengan perilaku penghindaran sosial, dimana individu yang mengalami *FoMO* mengurangi interaksi sosial secara langsung dan lebih memilih untuk berinteraksi secara *virtual* (Barry & Wong, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa *FoMO* dapat menyebabkan perbandingan sosial yang merugikan, di mana individu merasa tidak cukup baik atau tidak sukses saat membandingkan diri dengan orang lain Berdasarkan *Global Web Index* via sumber DataReportal, kini sekitar 62,3% populasi global adalah pengguna media sosial (Januari 2024), dengan rata-rata pemakaian harian mencapai 2 jam 23 menit. Data terbaru pada Februari 2025 menunjukkan penetrasi tersebut meningkat

menjadi **63,9%**, dengan durasi kira-kira 2 jam 21 menit per hari. Laporan Digital 2025 dari DataReportal juga mencatat bahwa 64,7% populasi dunia mempunyai identitas pengguna media sosial, sementara penetrasi internet global mencapai 68,7%. Angka-angka tersebut menunjukkan tren penggunaan media sosial yang masif dan kontinu—kondisi yang mendasari munculnya fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perubahan pola komunikasi, khususnya di kalangan mahasiswa.

Menurut survei APJII terbaru, pada tahun 2024 penetrasi internet di Indonesia mencapai **79,5%**, dengan jumlah pengguna mencapai sekitar 221,6 juta jiwa. Angka ini menunjukkan peningkatan signifikan dibanding periode sebelumnya (sekitar 78,2% di tahun 2023). Tingginya penetrasi ini menjelaskan mengapa mahasiswa—khususnya di kampus IT seperti Amikom—memiliki keterpaparan intens terhadap media sosial seperti Instagram, yang berpotensi memicu fenomena *Fear of Missing Out* dan memengaruhi pola komunikasi mereka.

FoMO telah diteliti secara mendalam dan dipublikasikan di jurnal *Computers in Human Behaviour* pada 2013 lalu. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada saat itu menunjukkan bahwa sampel objek di bawah usia 30 tahun memiliki kecenderungan tertinggi mengalami *FoMO*. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* juga erat kaitannya dengan pola komunikasi mahasiswa. Menurut Effendy (2003), pola komunikasi adalah bentuk atau cara penyampaian pesan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dalam proses interaksi. Dalam konteks mahasiswa, pola komunikasi tidak hanya terjadi secara langsung (*face to face*), tetapi juga melalui media digital yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa yang mengalami *FoMO* cenderung mengubah pola komunikasi mereka, dari yang semula lebih banyak dilakukan secara tatap muka, kini bergeser ke ranah digital. Hal ini terlihat dari kecenderungan mereka untuk lebih sering mengunggah konten, membalas pesan singkat, memberi komentar, atau menggunakan emoji sebagai simbol interaksi

sosial. Sejalan dengan pendapat Rakhmat (2005), komunikasi merupakan proses penyampaian pesan yang tidak hanya berbentuk verbal, tetapi juga dapat melalui simbol-simbol yang dipahami bersama. Dengan demikian, pola komunikasi digital mahasiswa terbentuk sebagai respons atas kebutuhan untuk tetap eksis dan terhubung dengan lingkaran sosial mereka.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *FoMO* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis mahasiswa, tetapi juga pada cara mereka membangun dan mempertahankan hubungan sosial melalui pola komunikasi digital. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana *FoMO* yang dialami mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta berhubungan dengan pola komunikasi mereka di media sosial, khususnya *Instagram*, yang kini menjadi ruang utama dalam menjaga eksistensi sosial.

Maraknya fenomena *FoMO* yang umumnya terjadi pada generasi muda juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi komunikasi yang semakin pesat. Sebagai contoh sederhana yang mengindikasikan perilaku seseorang terhadap fenomena *FoMO* adalah terlalu sering mengecek chat, telepon, ataupun notifikasi yang muncul di media sosial. Hal tersebut terjadi secara berulang-ulang terlepas dari penting atau tidaknya informasi yang masuk tersebut. Media Sosial *Instagram* menjadi media sosial yang sangat popular dikalangan masyarakat terutama oleh generasi-Z seperti remaja dan dewasa awal. Kecenderungan untuk mengakses atau mengecek *Instagram* berulang kali dalam sehari dikarenakan hal-hal tertentu misalnya karena ingin melihat aktivitas orang lain di *Instagram* ataupun juga untuk mengikuti tren-tren yang terjadi di *Instagram* berdasarkan apa yang telah dilakukan oleh orang lain. Hal tersebut akan membuat seseorang ingin membandingkan kehidupan sehari-harinya agar terlihat *up to date* dan tidak melewatkannya di momen tertentu.

Mahasiswa sebagai kelompok generasi muda pengguna media sosial yang signifikan, sering kali terpapar pada tekanan untuk selalu terhubung dan mengetahui aktivitas teman-teman mereka. Survei menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, khususnya *Instagram*, telah menjadi bagian

integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, dengan banyak dari mereka menghabiskan waktu berjam-jam untuk berinteraksi secara daring (Uram & Skalski, 2020; Buglass et al., 2017). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada perkembangan *FoMO*, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Greenaway et al., 2015; Baker et al., 2016).

Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada topik pemasalah *Fear Of Missing Out (FoMO)* yang merupakan fenomena gangguan kecemasan yang muncul dari pikiran bahwa pengalaman orang lain lebih menarik dibandingkan pengalaman kita sendiri. Hal ini sering dipicu oleh media sosial. *FoMO* juga merujuk pada tekanan yang dirasakan akibat merasa tertinggal atau diabaikan dalam lingkungan sosial atau suatu peristiwa (McGinnis, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa Amikom Yogyakarta terkait *FoMO* dan bagaimana mereka mengelola perasaan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pendekatan kualitatif akan digunakan untuk memahami lebih dalam tentang pengalaman mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengapa penggunaan *Instagram* sebagai media komunikasi visual membuat mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta rentan mengalami fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perubahan pola komunikasi?
2. Bagaimana fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* membentuk pola komunikasi mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta di era media sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, tujuan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui keterkaitan penggunaan *Instagram* sebagai media komunikasi visual dengan kerentanan mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta mengalami fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*.
2. Untuk bagaimana *Fear of Missing Out (FoMO)* membentuk pola komunikasi mahasiswa Universitas Amikom Yogyakarta dalam konteks media sosial *Instagram*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah kajian tentang pola komunikasi terkait isu atau fenomena *FoMO* pada pengguna *Instagram* di kalangan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu membantu para peneliti untuk mengatasi isu *FoMO* dan dapat menggunakan media sosial dengan lebih bijak.