

Eksplorasi Fenomena Fomo terhadap Penggunaan Aplikasi Tiktok di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Medan

Joy Novi Yanti Lumbantobing¹, Mima Defliyanti Saragih², Manotar Sinaga³, Ruth Yessika Siahaan⁴, Sri Yunita⁵, Oksari Sihalo⁶, Jamaludin⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Medan

e-mail: , joylumbantobing44@gmail.com¹, mimasaragih38@gmail.com²,
Manotarmantotar3@gmail.com³, ruthyessika72@gmail.com⁴, sriyunita@unimed.ac.id⁵,
oksari.sihalo@unimed.ac.id⁶, Jamaludin@unimed.ac.id⁷

Abstrak

Sebagai generasi yang besar di zaman digital dan internet yang berkembang pesat, remaja generasi milenial adalah remaja yang selalu terhubung satu sama lain. Bertambahnya penggunaan media sosial di kalangan remaja telah menciptakan banyak fenomena baru, seperti cancel culture, catfishing, cyberbullying, fear of missing out (FOMO), dan sebagainya. Salah satu fenomena yang menarik adalah FOMO. FOMO bisa mengganggu seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari yang dapat mengancam kehidupan sosial individu tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Eksplorasi Fenomena FOMO Terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok Di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dampak yang ditimbulkan bagi mahasiswa yang mengalami FOMO dan mahasiswa yang tidak mengalami hal tersebut. Bagi mahasiswa yang merasa FOMO, mereka mengalami perasaan khawatir dan tekanan sosial yang sering kali menyebabkan mereka untuk selalu melihat tiktok agar dapat update dengan tren yang sedang viral. Sedangkan bagi mahasiswa yang tidak mengalami FOMO, Mereka menggunakan aplikasi tersebut secara terbatas untuk hiburan dan informasi, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas produktif lainnya.

Kata Kunci: *FOMO, Mahasiswa, Aplikasi TikTok*

Abstract

As a generation that grew up in the rapidly developing digital and internet era, millennial generation teenagers are teenagers who are always connected to each other. The increasing use of social media among teenagers has created many new phenomena, such as cancel culture, catfishing, cyberbullying, fear of missing out (FOMO), and so on. One interesting phenomenon is FOMO. FOMO can interfere with someone in carrying out daily activities which can threaten the individual's social life. The aim of this research is to explore the FOMO phenomenon regarding the use of the TikTok application among Medan State University students. This research uses qualitative methods with data collection techniques, namely observation and interviews. The research results show that there are differences in the impacts for students who experience FOMO and students who do not experience this. For students who feel FOMO, they experience feelings of worry and social pressure which often cause them to always look at TikTok so they can be updated with trends that are going viral. Meanwhile, for students who do not experience FOMO, they use the application on a limited basis for entertainment and information, and divert their attention to other productive activities.

Keywords: *FOMO, Students, TikTok Application*

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin berkembang, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda. Salah satu platform yang telah mendapatkan popularitas luar biasa adalah TikTok. Dengan format video pendek yang menarik

dan beragam konten yang kreatif, TikTok berhasil menarik perhatian jutaan pengguna di seluruh dunia, termasuk mahasiswa. Namun, di balik kesenangan dan hiburan yang ditawarkan, terdapat fenomena yang patut dicermati, yaitu Fear of Missing Out (FOMO). FOMO, atau ketakutan akan kehilangan, adalah perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain sedang mengalami sesuatu yang lebih baik atau lebih menarik dari apa yang mereka alami. Fenomena ini semakin diperparah oleh kehadiran media sosial, di mana pengguna terus-menerus disuguhkan dengan momen-momen menarik dari kehidupan orang lain. Dalam kalangan mahasiswa, FOMO dapat muncul ketika mereka melihat teman-teman atau influencer menikmati pengalaman, acara, atau tren terbaru di TikTok, yang dapat memicu rasa ingin tahu dan keinginan untuk terlibat.

TikTok, dengan sifatnya yang dinamis dan terus diperbarui dengan konten-konten viral, menciptakan lingkungan yang sangat mendukung munculnya FOMO. Fitur-fitur seperti "For You Page" yang selalu menampilkan konten terbaru, serta kemudahan interaksi seperti likes, komentar, dan duplikasi konten (remix dan duet), memperkuat perasaan bahwa pengguna perlu selalu "update" agar tidak ketinggalan. Mahasiswa sering kali merasa bahwa mereka harus terus menerus memantau aplikasi ini, mengikuti tren terbaru, dan membuat konten untuk tetap relevan dalam lingkup sosial mereka. Kecemasan bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman atau tren yang lebih menarik tanpa kehadiran mereka menjadi salah satu alasan utama kenapa FOMO pada penggunaan TikTok sangat intens. Dari sudut pandang psikologis, fenomena FOMO pada mahasiswa juga dapat dihubungkan dengan konsep self-esteem dan citra diri. Mahasiswa sering kali menggunakan TikTok bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk membangun identitas digital dan memperoleh pengakuan sosial. Mereka merasa perlu terlibat dalam aktivitas yang sama dengan teman-teman mereka atau influencer yang mereka ikuti, karena takut jika tidak, mereka akan diabaikan atau tidak mendapatkan validasi sosial. Kecenderungan ini diperkuat oleh algoritma TikTok yang secara terus menerus memberikan stimulus berupa konten yang menyesuaikan dengan minat pengguna, sehingga menciptakan lingkaran kecanduan yang sulit diputus.

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital native, terbiasa dengan kecepatan informasi ini dan merasa tekanan sosial untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Penggunaan TikTok dalam hal ini dapat dilihat sebagai respons terhadap dinamika globalisasi yang mempercepat aliran tren budaya, sekaligus memperkuat kebutuhan akan keterhubungan sosial dan relevansi di dunia digital. Kecemasan sosial yang muncul akibat FOMO dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti meningkatkan stres, depresi, dan penurunan self-esteem. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas akademis mahasiswa. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana FOMO mempengaruhi penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa dapat membantu dalam merancang intervensi yang tepat guna mencegah dampak negatif dari fenomena ini, sekaligus mendukung penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang.

METODE

Dalam penelitian berjudul "Eksplorasi Fenomena FOMO Terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok Di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Medan," metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan persepsi mahasiswa terkait fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam konteks penggunaan aplikasi TikTok. Menurut (Rijal Fadli, 2021), Penelitian kualitatif memiliki sifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis pendekatan induktif, sehingga proses dan makna berdasarkan perspektif subyek lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif ini. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Medan, dengan subjek penelitian berupa mahasiswa pengguna aktif TikTok yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti frekuensi penggunaan aplikasi dan pengalaman pribadi terkait FOMO.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali informasi rinci mengenai pengalaman mahasiswa terkait penggunaan TikTok dan dampak FOMO terhadap kehidupan mereka, sementara observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk mengamati interaksi

mahasiswa dengan aplikasi secara langsung. Denzin dan Lincoln dalam penelitian (Sidiq & Choiri, 2019) menyatakan bahwa wawancara mendalam sangat efektif dalam penelitian kualitatif karena dapat menghasilkan data yang kaya dan kompleks. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana FOMO memengaruhi perilaku mahasiswa dalam menggunakan aplikasi TikTok, serta dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dan produktivitas akademik mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Istilah FoMO dalam jurnal (Carolina Monica & Gayes Mahestu, 2020) merupakan sebuah ketakutan dan kecemasan dari seseorang yang merasa bahwa akan ada sebuah kejadian menarik dan menyenangkan yang akan terjadi di suatu tempat sehingga menimbulkan keinginan kompulsif dari seseorang untuk mengharuskan dirinya berada di lokasi dan ikut mengalami kejadian yang ada di sana. (Przypylsky, A.K., Murayama, K., DeHan, C.R & Gladwell, V, 2013) menyatakan bahwa mereka yang mengalami FoMO di media sosial ternyata mengalami pemuasan kebutuhan, mood, dan kepuasan hidup yang rendah dalam kehidupan nyata. Keterikatan dengan media sosial tertentu sampai menimbulkan fenomena FoMO menjadi sangat berbahaya karena individu bisa berperilaku irasional untuk mengatasi FoMO-nya, misal untuk terus melakukan pemantauan obsesif terhadap media sosial saat mengemudikan kendaraan. Bagi individu semacam ini terasa tidak bisa terpisahkan sedikitpun dari smartphone dan media sosial sasaran, dan merasa galau jika tidak tahu berita terbaru atau bila ada teman yang mempertanyakan mengapa ia tidak tahu berita terbaru. Konsekuensi negatif dari FoMO bagi remaja terutama mahasiswa adalah masalah identitas diri, kesepian, gambaran diri negatif, perasaan inadekuat, perasaan terpinggirkan, dan iri hati.

Media sosial hadir sebagai alat komunikasi yang memberikan kebebasan kepada setiap orang untuk mengekspresikan diri, berbagi informasi, dan menimbulkan isu-isu baru terkait peristiwa di sekitar mereka. Selain itu, media sosial juga berperan sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antar individu. Di sisi lain, media sosial memiliki efek buruk. Salah satu isu yang sedang populer saat ini adalah menurunnya interaksi langsung karena orang-orang sibuk dengan kehidupan online, yang disebabkan oleh ketergantungan pada media sosial sehingga mereka melupakan kehidupan nyata mereka.

Generasi penerus saat ini terutama mahasiswa tanpa memakai media sosial buat mencari informasi yang relevan, namun juga untuk memberikan kehidupan dan kegiatan orang lain, yang membuat mereka merasa perlu untuk selalu terupdate tentang hal-hal terbaru. Meskipun penggunaan TikTok dapat mengasah kreativitas dan keterampilan editing video, namun juga memiliki dampak negatif seperti meniru gerakan dan gaya dari pengguna TikTok lain tanpa mempertimbangkan apakah itu tepat atau tidak, yang bisa berbahaya bagi remaja sekolah (Lia, dkk., 2020). Hal ini juga menunjukkan bahwa banyak remaja yang meniru gerakan yang tidak pantas atau tidak sehat, mengikuti orang dewasa sebagai contoh (Batoebara, 2020). Gejala-gejala FoMO (Fear of Missing Out) yang terkait dengan TikTok disebabkan 3 hal yaitu: 1. Tidak dapat melepaskan diri dari ponsel, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial. 2. Lebih mementingkan berkomunikasi dengan rekan-rekan di media sosial. 3. Terobsesi dengan postingan orang lain atau dengan fyp yang ada.

Berdasarkan hasil riset lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah merasa fomo dan ada juga yang tidak merasakan hal tersebut. Akan tetapi mereka semua adalah pengguna aktif sosial media terutama TikTok. Wawancara yang peneliti lakukan kepada 15 responden mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan. Adapun hasil wawancara yang telah peneliti simpulkan kepada mahasiswa yang merasa fomo yaitu Herlina, Felicia, Maya, Ikhsan, Sari, Irwan, Martua, Romauli dan Intan menunjukkan bahwasannya mereka merasa FOMO terhadap tren TikTok karena ingin tetap terhubung dengan dunia sosial dan tak ingin ketinggalan momen viral. Akibat dari FOMO, mereka mengatakan sering kali mengalami kegelisahan dan tekanan karena terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Penggunaan aplikasi TikTok, dengan berbagai konten yang sedang populer, menciptakan dorongan untuk selalu terlihat trendi dan terkini di depan teman-teman mereka. Mereka merasa perlu untuk ikut serta dalam tren mode, gaya hidup, atau aktivitas lain yang sedang populer demi

mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial terutama teman-teman mereka. Di sisi lain, kecenderungan untuk mengikuti tren di TikTok juga berdampak pada perilaku akademik mereka. Beberapa dari mereka mengatakan mulai mengesampingkan kewajiban akademis, seperti mengerjakan tugas kuliah, demi melihat tren di tiktok yang dianggap lebih menarik. Mereka mengalokasikan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas untuk menonton video TikTok, mengikuti tantangan viral, atau bahkan membuat konten sendiri agar dapat mendapat perhatian. Akibatnya, prioritas akademik sering kali terlupakan, yang dapat berdampak negatif pada pencapaian belajar mereka.

Sementara itu, bagi mahasiswa yang tidak merasa fomo terhadap aplikasi tiktok yaitu Angel, Roy, Putri, Rizki, Lexsa, dan Rahelia menunjukkan kesadaran yang baik akan berdampak pada teknologi dalam kehidupan mereka. Mereka mengatakan bahwa menetapkan batasan terhadap penggunaan tiktok seperti membuka aplikasi tersebut, seperti hanya di waktu luang atau di sela-sela kegiatan akademik dan menjadikannya hanya sebagai sumber hiburan dan informasi. Selain itu, mereka mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih produktif, seperti membaca, berolahraga, atau sekedar nongkrong dengan teman-temannya. Ini membantu mereka untuk fokus pada hal-hal yang lebih penting dan menumbuhkan perasaan puas dengan diri sendiri serta Tidak merasa penting untuk terus-menerus mengikuti setiap tren terbaru yang muncul di platform TikTok.' Dalam urusan akademis sendiri, mereka mengatakan bahwa mereka tidak selalu menghabiskan waktu berjam-jam untuk melihat TikTok ataupun sekedar melihat tren yang ada. mereka cenderung memiliki kemampuan mengatur waktu yang efisien dan dapat menyelesaikan tugas kuliah tepat pada waktunya. Mereka menyadari bahwa pekerjaan akademik demi mengikuti tren media sosial hanya akan menghambat mereka dalam perkuliahan. Oleh karena itu, mereka mengutamakan pekerjaan akademik seperti tugas-tugas kuliah daripada hal-hal yang bersifat sementara dan tidak signifikan bagi perkembangan pribadi mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) yang disebabkan oleh penggunaan TikTok memiliki dampak yang berbeda pada mahasiswa. Bagi mahasiswa yang mengalami FOMO, tekanan sosial dan keinginan untuk tetap terhubung dengan tren TikTok menyebabkan mereka cenderung terikat tanggung jawab akademis mereka. Mahasiswa merasa penting untuk mengikuti tren terbaru demi mendapat pengakuan sosial, yang pada akhirnya membuat mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk TikTok daripada untuk tugas kuliah. Akibatnya, fokus akademik mereka terganggu, dan hal ini berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka. Di sisi lain, mahasiswa yang tidak merasakan FOMO, mampu menetapkan batasan yang sehat dalam penggunaan TikTok. Mereka hanya menggunakan aplikasi tersebut saat waktu luang dan berpikir sebagai hiburan semata. Mereka juga mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang lebih bermanfaat, seperti berolahraga, membaca atau sekedar nongkrong dengan teman-teman mereka. Mahasiswa ini mampu mengelola waktu dengan efisien, memberikan prioritas pada tugas kuliah, dan tidak merasa terdorong untuk mengikuti setiap tren di media sosial.

Oleh karena itu penting bagi mahasiswa yang fomo agar belajar dari mahasiswa yang tidak merasakan FOMO memiliki pendekatan yang matang dalam menggunakan TikTok. Mereka mampu memanfaatkan aplikasi ini sebagai sarana hiburan dan informasi tanpa membiarkan tren mengendalikan hidup mereka. Dengan kemampuan untuk menetapkan batasan dan memilih apa yang benar-benar bermanfaat, mereka dapat menjaga keseimbangan antara kebutuhan hiburan dan tanggung jawab akademik. Sikap ini tidak hanya membantu mereka menghindari kecemasan dan stres, tetapi juga memupuk kedewasaan dalam menghadapi tekanan sosial di era digital. Melalui pengelolaan teknologi yang baik, mereka menunjukkan bahwa media sosial dapat digunakan secara bijak dan tidak selalu harus menyebabkan tekanan dalam kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Iryadi 1, C. A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. Eksekusi: *Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara* Vol.2, No.1, Hal 71-78. doi:DOI: <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>

- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272–284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Carolina. M., & Gayes, M. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Riset Komunikasi*, 69-92.
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198-215.
- Homepage, J., Salsabilah, N. A., & Lubis, H. (2024). IJBEM: Indonesian Journal of Business Economics and Management Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Tren Produk Kosmetik di Aplikasi TikTok pada Mahasiswi The Fear of Missing Out (FOMO) Phenomenon of Cosmetic Product Trends on the TikTok Application among Female Students. 3, 17–26.
- Irene Preisilia Ilat1, J. T. (2023). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Mei 2023, 9 (10), 830-837. doi:DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10276920>
- Makmur Solahudin, H. S. (2022). PERAN EFIKASI DIRI SEBAGAI MEDIASI PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Pendidikan dan Stud Islam* Vol. 8, No. 3,, 957-972. doi:DOI: 10.31943/jurnalrisalah.v8i3.314
- Muthmainnah Asmal, 2. T. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA. *ELIPS: JURNAL PENDIDIKAN MATEMATIKA* Volume 4, Nomor 2,, 159-166.
- Oktavia, F., & Hanifah, N. N. (2024). Mental Health Crisis: Mengeksplorasi Penyebab dan Strategi Penanganan Fenomena FoMO pada Mahasiswa yang Terpapar Konten Bunuh Diri di TikTok. *Jurnal Exact: Journal of Excellent Academic Community*, 2(1), 1–11. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah>
- Przypylsky, A.K., Murayama, K., DeHan, C.R & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 1841-1848.
- Rijal Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Sidiq, U., & Choiri, M. (2019). METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN.
- Tuahuns, S. Z. W., & Salim, A. (2023). Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan TikTok. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 298–308. <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1206>