

***FEAR OF MISSING OUT: HAMBATAN INTERAKSI SOSIAL DI DUNIA  
MAYA AKIBAT MEDIA SOSIAL  
(Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)***

**Oleh**

**MAYA MIRANTI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA SOSIAL**

**Pada**

**Jurusan Sosiologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## **ABSTRAK**

### ***FEAR OF MISSING OUT: HAMBATAN INTERAKSI SOSIAL DI DUNIA NYATA AKIBAT MEDIA SOSIAL (Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)***

**Oleh**

**MAYA MIRANTI**

Penelitian ini mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada media sosial di kalangan mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang berdampak pada terhambatnya interaksi langsung di antara mereka. Masalah utama yang diteliti adalah bagaimana FoMO yang disebabkan oleh penggunaan media sosial memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana FoMO memengaruhi interaksi sosial dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada fenomena tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik analisis data fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teknik keabsahan data dilakukan secara bertahap melalui teknik triangulasi untuk memastikan validitas hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung lebih sering memeriksa media sosial, yang mengurangi waktu dan kemampuan mereka untuk berinteraksi langsung dengan orang lain. Faktor-faktor seperti realitas dunia maya yang lebih menarik, dukungan sosial dari media sosial, perasaan tidak aman, dan kemudahan komunikasi melalui media sosial menjadi penyebab utama hambatan interaksi sosial. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa FoMO dapat mengganggu interaksi sosial langsung dengan membuat individu terlalu terikat pada perangkat digital, yang menyebabkan gangguan konsentrasi, perbandingan sosial negatif, dan kecemasan sosial. FoMO di kalangan mahasiswa memiliki dampak positif dalam mempermudah komunikasi dan inovasi, namun dampak negatifnya lebih dominan, seperti kecanduan internet, penurunan produktivitas, dan gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, Sosial Media, Mahasiswa

## **ABSTRACT**

### ***FEAR OF MISSING OUT: BARRIERS TO SOCIAL INTERACTION IN THE REAL WORLD CONSEQUENCES OF SOCIAL MEDIA (Case Study of Students of Faculty of Social Sciences, University of Lampung)***

**By**

**MAYA MIRANTI**

*This study about the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) on social media among students of the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP) at the University of Lampung, and its impact on hindering direct interaction among them. The main issue investigated is how FoMO caused by social media usage affects students' ability to interact directly. The study aims to understand the extent to which FoMO affects social interactions and to identify the factors contributing to this phenomenon. This research uses qualitative methods with phenomenological data analysis techniques. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. Data validity was ensured through a step-by-step triangulation technique to confirm the validity and reliability of the research results. The findings show that students experiencing FoMO tend to check social media more frequently, which reduces their time and ability to interact directly with others. Factors such as more attractive virtual reality, social support from social media, feelings of insecurity, and the ease of communication via social media are the main causes of social interaction barriers. The conclusion of this study is that FoMO can disrupt direct social interaction by making individuals too attached to digital devices, leading to concentration problems, negative social comparison, and social anxiety. FoMO among students has positive impacts on facilitating communication and innovation, but its negative effects are more dominant, such as internet addiction, decreased productivity, and mental health issues.*

*Keywords : Fear of Missing Out, Media Social, Student*

***FEAR OF MISSING OUT: HAMBATAN INTERAKSI SOSIAL DI DUNIA  
NYATA AKIBAT MEDIA SOSIAL  
(Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)***

**Oleh  
Maya Miranti**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA ILMU SOSIOLOGI**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas  
Lampung**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi

: **FEAR OF MISSING OUT: HAMBATAN  
INTERAKSI SOSIAL DI DUNIA NYATA  
AKIBAT MEDIA SOSIAL (Studi Kasus  
Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)**

Nama Mahasiswa

: **Maya Miranti**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2056011007**

Jurusan

: **Ilmu Sosiologi**

Fakultas

: **Ilmu Sosial dan Ilmu Politik**



**Muhammad Guntur Purboyo, S.Sos., M.Si.**  
NIP 19861129 201903 1 007

2. Ketua Jurusan Sosiologi

**Dr. Bartoven Vivit Nurdin, M.Si**  
NIP 19770401 200501 2 003

## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

Ketua

: Muhammad Guntur Purboyo, S.Sos., M.Si. ....



Penguji Utama

: Junaidi, S.Pd., M.Sos. ....

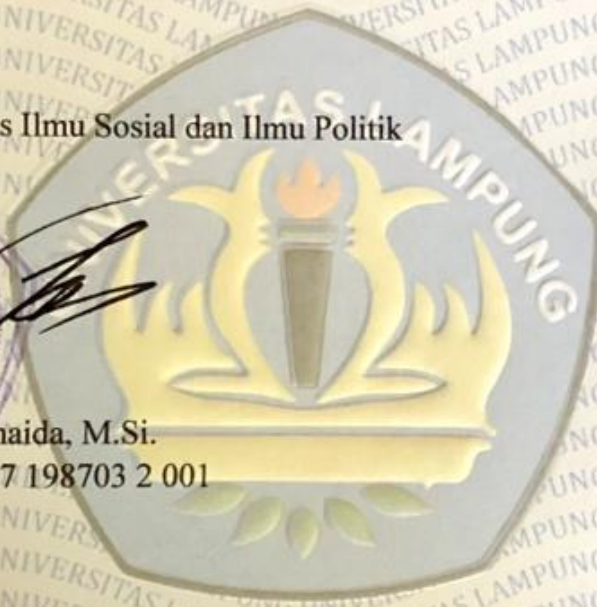


### 2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dra. Ida Nurhaida, M.Si.

NIP 19610807 198703 2 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 7 Agustus 2024

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Lampung maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Bandar Lampung, 30 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Maya Miranti

NPM. 2056011007

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Maya Miranti, lahir di Tanjung, 18 Juli 2003, merupakan putri kedua dari pasangan Bapak Sudirman dan Ibu Mulyana. Penulis berbangsa Indonesia dan beragama Islam.

Adapun untuk riwayat pendidikan formal yang penulis tempuh dengan jenjang yakni:

1. Sekolah Dasar (SD) diselesaikan di SD Negeri 33 Gunung Megang, Belimbing Kabupaten Muara Enim pada tahun 2014.
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) diselesaikan di MTS Darussa'adah Muara Enim pada tahun 2017.
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) diselesaikan di MAN Negeri 3 Palembang pada tahun 2020.

Selanjutnya, pada tahun 2020 penulis diterima dan terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung. Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah mengikuti Himpunan Mahasiswa Jurusan Sosiologi pada tahun 2021 - 2022. Pada tahun 2022 penulis mengikuti pelatihan dari Kominfo mengenai *Talent Scouting Academy (Globalizing Lampung Tourism through Digitalization)* selama 1 semester. Penulis melakukan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Konvensional di Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Lampung selama 6 bulan. Saat ini, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Fear of Missing Out: Hambatan Interaksi Sosial di Dunia Nyata Akibat Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)*".



## MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Janganlah takut atas penilaian orang lain terhadapmu karena kehidupanmu adalah milikmu. Tetapi takutlah atas penilaian Allah terhadapmu karena kehidupanmu adalah milikNya .”

(Al-Habib Umar bin Hafidz)

Semua orang dilahirkan bukan dengan hidup yang sempurna. *Nobody is perfect, take a chance to become a better person. Never give up, everyone has bad days.*

*Pick yourself up and keep going.*

(Maya)

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim Alhamdulillah rabbi 'alamin

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan ridhonya sehingga penulis dapat mempersembahkan tulisan ini sebagai tanda terima kasih dan kasih sayang kepada:

**Keluargaku**

Bapak Sudirman dan Ibu Mulyana. Serta kakak dan adikku Dani Rahman dan Nada Nabila

Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang selalu dicurahkan, didikan, dukungan, pengorbanan, kesabaran serta doa-doa yang tiada henti yangsenantiasamengiringi langkahku.

**Para Pendidik dan Bapak Ibu Dosen**

Yang telah berjasa memberikan bimbingan serta ilmunya yang sangat berharga melalui ketulusan dan kesabaran.

**Sahabat-Sahabatku**

Terimakasih untuk semua hari-hari yang penuh warna, terimakasih selalu ada disaat suka dan duka, semoga kalian selalu dalam lindungan-Nya.

**Almamater Tercinta**

Sosiologi, Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan nikmat, kesehatan, rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi dengan judul "*Fear of Missing Out: Hambatan Interaksi Sosial Di dunia Nyata Akibat MediaSosial (Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)*". Serta tidak lupa pula shalawat serta salam penulis ucapkan kepada Nabi besar kita Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam yang telah menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis memperoleh banyak bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan **penyusunan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:**

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan ridho, kasih sayang, serta keberkahan ilmunya, penulis sudah diberikan kesehatan, kekuatan, kemampuan dan rezeki dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan serangkain proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
2. Dua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, Ayahanda Sudirman dan Ibunda Mulyana. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan, serta pengorbanan, cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat serta kata kata yang sering dilontarkan kepada penulis selama dirantau "Jaga diri kamu baik baik, kesehatanmu harus dijaga jangan makan makanan sembarangan. Belajar yang benar jangan kebanyakan main dan yang penting jangan lupa sholat, kami selalu mendoakan yang terbaik untukmu" dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan, aamiin.

3. Rektor, Wakil Rektor dan segenap pimpinan serta tenaga kerja Universitas Lampung.
4. Ibu Drs. Ida Nurhaida, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Bartoven Vivit Nurdin, M. Si. selaku Ketua Jurusan Sosiologi Universitas Lampung.
6. Ibu Dr. Erna Rochana, M.Si Selaku dosen pembimbing akademik. Terima kasih banyak atas arahan dan dukungannya untuk penulis dalam menyelesaikan studi.
7. Bapak Muhammad Guntur Purboyo, S.Sos., M.Si. selaku pembimbing skripsi. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada bapak yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis mulai dari awal hingga skripsi ini selesai.
8. Bapak Junaidi, S.Pd., M.Sos. selaku dosen penguji dalam skripsi ini. Terima kasih banyak bapak telah meluangkan waktunya di antara kesibukan bapak untuk memberikan arahan dan saran-sarannya untuk penulis agar karya tulis ini menjadi lebih baik.
9. Seluruh dosen pengajar di Jurusan Sosiologi Universitas Lampung yang telah berbagi ilmu dan pengalaman selama proses perkuliahan. Serta staf administrasi Jurusan Sosiologi mas Edy, pak Daman dan lainnya serta staf administrasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung yang telah membantu melayani segala keperluan administrasi.
10. Saudara tercinta, kakak dan adik tercintaku yaitu Dani Rahman. S.E dan Nada Nabila. Terima kasih atas semua doa, pengorbanan, dukungan, motivasi, dan cinta kasih yang selalu diberikan kepada penulis.
11. Sahabat terbaik ku Assca Assbinna AKM. yang selalu membantu dan menjadi teman cerita penulis, Terimakasih atas segala dukungan, motivasi, serta tawa canda yang diberikan kepada penulis.
12. Terimakasih buat sahabat di Palembang dan di Muara Enim Mika Safitri,

Lasmini, Dalika, Kia dan Nisa makasih banyak atas dukungan serta doa kepada penulis, semoga kebaikan yang sama juga akan kembali kepada kalian semua.

13. Untuk sahabatku tersayang Novita Triyasri dan Dewa. Terima kasih banyak untuk kebersamaannya, support, dan candaan yang begitu asyik serta kejadian-kejadian seru lainnya yang tidak bisa terlupakan dan makasih juga sudah mau mendengarkan curhatan penulis. Semoga kita bisa selalu menjaga silaturahmi dan semoga kalian sehat selalu ya. Serta terima kasih buat semua teman-teman yang ada di kos Anugrah. Bunda, om Yanto, Bila, Arif dan yang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih untuk kebersamaannya selama ini terima kasih supportnya.
14. Teman-teman penulis selama perkuliahan, Defita Zaharani, Citra Shafira Almaputri, Mesia Rohbani, Griselda Maya Azzahra, Andhika Pranoto, Azzam Giri terima kasih atas segala dukungan dan semangatnya. Terima kasih atas segala kebaikan kalian selama ini yang senantiasa membantuku.
15. Sahabat KKN Monica Pricilia, Nadia Hanawati, Almh. Nahrassyiah, Ferdi Galang, Irgi Maulana, dan Daniel Putra. Terima kasih untuk kebersamaannya, support, dan candaan yang begitu asyik serta kejadian-kejadian seru lainnya yang tidak bisa terlupakan. Semoga kita bisa selalumenjaga silaturahmi dan semoga kalian sehat selalu.
16. Teman-teman Kesbangpol Aca, Rizki Fitra, Irfan, Aldi Rizki serta ibu dan bapak yang ada di Kesbangpol. Terima kasih banyak atas dukungan, kebersamaan, dan pengalamannya selama magang disana.
17. Teman-teman jurusan sosiologi angkatan 2020 yang telah berbagi ilmu, pengalaman dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga proses wisuda. Semoga silaturahmi kita selalu terjaga, baik sekarang dankedepannya dan semoga kita semua dapat menjadi orang sukses aamiin.
18. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang sudah mau membantu dan memberi dukungan dalam proses penulisan hingga saat ini.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang akan digunakan demi perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus disempurnakan dengan hambatan yang harus dilalui. Tanpa dukungan dari seluruh pihak yang telah membantu pasti skripsi ini tidak dapat terselesaikan.

Bandar Lampung, 4 Agustus 2024

Penulis,

Maya Miranti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Penelitian Terdahulu .....	9
2.2 Tinjauan Media Sosial ( <i>Whatsapp</i> , Instagram, X dan Tiktok) .....	11
2.3 Tinjauan Fear of Missing Out .....	13
2.3.1 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i> .....	14
2.3.2 Aspek dan Karakteristik <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	16
2.4 Tinjauan Hambatan Interaksi Sosial dan Dampaknya .....	18
2.5 Tinjauan Teori Hiperrealitas .....	21
2.6 Kerangka Pemikiran .....	25
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	28
3.2 Lokasi Penelitian .....	29
3.3 Fokus Penelitian .....	29
3.4 Penentuan Informan .....	30
3.5 Sumber Data Penelitian .....	33
3.5.1 Sumber Data Primer .....	33
3.5.2 Sumber Data Sekunder .....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.6.1 Observasi .....	34

3.6.2 Wawancara Mendalam .....	36
3.6.3 Dokumentasi .....	38
3.7 Teknik Analisis Data .....	38
3.7.1 Data Managing (Mengelola Data).....	39
3.7.2 Reading, Memoing .....	40
3.7.3 Describing, Classifying, Interpreting .....	40
3.7.4 Representing, Visualizing .....	40
3.8 Teknik Keabsahan Data .....	41
3.8.1 Validitas .....	41
<b>IV. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Profil FISIP Universitas Lampung.....	43
4.2 Aktivitas Sehari-Hari Mahasiswa FISIP UNILA .....	45
4.2.1 Di Sekitar Kampus .....	46
4.2.2 Di Kantin.....	47
4.2.3 Di Mimbar Mahasiswa.....	48
4.3 Penggunaan Media Sosial Mahasiswa FISIP Universitas Lampung ....	49
4.4 Deskripsi Informan .....	51
4.4.1 Informan 1 .....	52
4.4.2 Informan 2 .....	54
4.4.3 Informan 3 .....	56
4.4.4 Informan 4 .....	58
4.4.5 Informan 5 .....	60
4.4.6 Informan 6 .....	61
<b>V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	64
5.1.1 Media Sosial Tempat Mengutarakan Perasaan.....	65
5.1.2 Media Sosial Menyenangkan .....	67
5.1.3 Pacaran Virtual .....	71
5.1.4 Merasa Bahwa Media Sosial Dapat Melindungi Mereka Dari Konfrontasi dan "Backlash" .....	72
5.1.5 Kecenderungan Untuk Mengupdate Dirinya di Media Sosial ....	74
5.1.6 Ingin Selalu Membuka Media Sosial Walau Tanpa Kepentingan	76
5.1.7 <i>Insecure</i> .....	77
5.1.8 Media Sosial Memberikan Waktu Untuk Berpikir Sebelum Berbicara .....	78
5.2 Perilaku <i>Fear Of Missing Out</i> (FoMO) Mahasiswa FISIP Unila .....	80



5.2.1 Tidak Fokus .....	80
5.2.2 Sering Merasa Cemas.....	82
5.2.3 Ketergantungan pada Validasi.....	83
5.2.4 Terhindar dari Aktivitas Sosial .....	84
5.2.5 Pemacu Kreativitas.....	86
5.2.6 Peningkatan Relasi .....	87
5.2.7 Pendidikan dan Informasi.....	88
5.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	88
5.3.1 Hambatan Interaksi Sosial Di Dunia Nyata Akibat Fear of Missing Out.....	89
5.3.2 Kesemuan Media Sosial .....	91
5.3.2.1 Dukungan dan Pengakuan.....	93
5.3.2.2 Realitas Dunia Maya Lebih Menyenangkan.....	94
5.3.2.3 Lebih Suka Menulis di Media Sosial dan <i>Backlash</i> .....	96
5.3.2.4 <i>Insecure</i> .....	98
5.3.3 Analisis Dampak Fear Of Missing Out Akibat Media Sosial Pada Mahasiswa FISIP Universitas Lampung.....	101
5.3.3.1 Dampak Positif Media Sosial Akibat <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	101
5.3.3.2 Dampak Negatif Media Sosial Akibat <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) .....	102
5.3.4 Hambatan Interaksi Sosial Akibat Fear of Missing Out Pada Media Sosial.....	104
<b>VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>111</b>
6.1 Kesimpulan.....	111
6.2 Saran .....	112
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>120</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Daftar Informan Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Kriteria Pertanyaan Untuk Menentukan Informan.....	31
Tabel 3.3 Pedoman Observasi.....	34
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara.....	37
Tabel 5.1 Penggunaan Media Sosial Informan .....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 <i>Most Used Social Media Platform in Indonesia (We Are Social, 2023)</i> .....	2
Gambar 2.1 Sejarah Media Sosial.....	11
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 4.1 Area FISIP Universitas Lampung .....	47
Gambar 4.2 Kantin FISIP Unila.....	48
Gambar 4.3 Mimbar FISIP Unila.....	48
Gambar 4.4 Hasil Kuesioner Informan Pertama .....	54
Gambar 4.5 Hasil Kuesioner Informan Kedua.....	56
Gambar 4.6 Hasil Kuesioner Informan Ketiga .....	58
Gambar 4.7 Hasil Kuesioner Informan Keempat.....	60
Gambar 4.8 Hasil Kuesioner Informan Kelima .....	61
Gambar 4.9 Hasil Kuesioner Informan Keenam.....	63
Gambar 5.1 Penggunaan Internet Harian Informan Satu dan Dua.....	64
Gambar 5.2 Penggunaan Internet Harian Informan Tiga dan Empat.....	65
Gambar 5.3 Screenshot Postingan Media Sosial .....	68
Gambar 5.4 Screenshot Akun Instagram dan X.....	72
Gambar 5.5 Screenshot Postingan Instagram .....	75
Gambar 5.6 Screenshot Tweet di X .....	78
Gambar 5.7 Kerangka Berpikir.....	109

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Penelitian Terdahulu.....	121
Lampiran 2. Kuesioner Penentuan Informan .....	127
Lampiran 3. Responden Penelitian .....	132
Lampiran 4. Pedoman Observasi dan Wawancara.....	135
Lampiran 5. Panduan Wawancara.....	140
Lampiran 6. Transkrip Wawancara.....	142
Lampiran 7. Matriks Reduksi Data .....	154
Lampiran 8. Matriks Triangulasi.....	156
Lampiran 9. Dokumentasi Wawancara .....	180

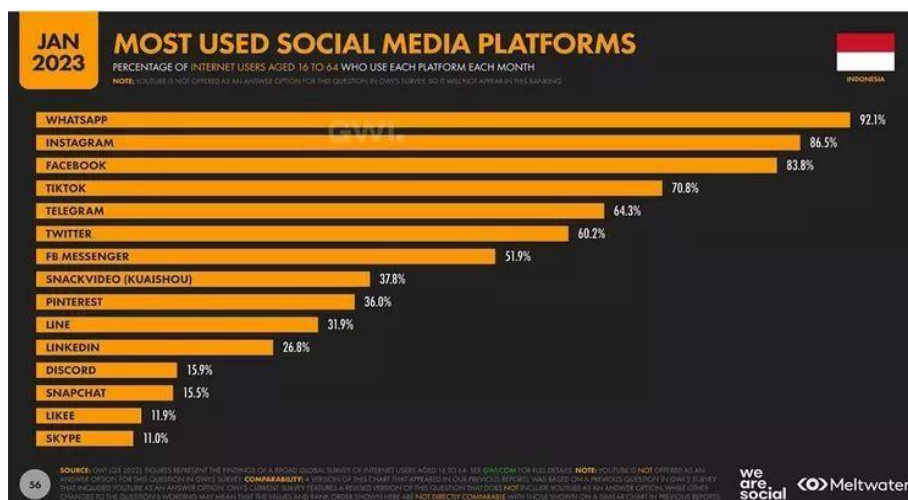
## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Interaksi sosial merupakan aspek yang sangat penting bagi individu maupun kelompok. Bagi individu interaksi sosial dapat memperoleh manfaat dari keterlibatan sosial dengan mengembangkan ikatan sosial yang kuat, meningkatkan keterampilan komunikasi, memperluas wawasan, dan pemahaman mereka tentang dunia. Selain itu, interaksi sosial membantu individu dalam memenuhi tuntutan psikologis seperti penerimaan, rasa memiliki, dan rasa terhubung dengan orang lain. Sedangkan bagi kelompok interaksi sosial mendorong koherensi dan keharmonisan dalam hubungan antaranggota, memungkinkan pertukaran ide, pengalaman, dan sumber daya yang berguna, serta membantu membangun identitas kelompok yang kuat (Olivia, 2021). Oleh sebab itu, interaksi sosial adalah aspek penting dari penciptaan identitas pribadi, pertumbuhan sosial, dan pengembangan kelompok, serta berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang sehat dan produktif.

Namun, dengan kemajuan teknologi yang pesat, penggunaan internet di era digital saat ini memungkinkan hubungan sosial tidak hanya secara langsung, tetapi juga melalui media sosial. Individu memanfaatkan internet sebagai alat untuk memfasilitasi dan menghubungkan berbagai kegiatan yang dapat diselesaikan secara efisien dan efektif (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan *We Are Social* dan *Hootsuite* pada tahun 2023 masyarakat Indonesia sangat gemar mengunjungi media sosial. Tercatat bahwa dari total populasi Indonesia 276,4 juta jiwa yang aktif menggunakan media sosial mencapai 167 juta dengan penetrasi 60,4% dari total populasi (Riyanto, 2023).

Berikut data media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia pada tahun 2023.



Gambar 1.1 *Most Used Social Media Platform in Indonesia (We Are Social, 2023)*

Menurut data ini, *WhatsApp* adalah aplikasi yang paling banyak digunakan di Indonesia. Berikutnya *Instagram*, *Facebook*, dan *Tiktok*. Media sosial seperti *Whatsapp*, *Instagram*, *X*, dan *Tiktok* merupakan platform yang salah satunya bertujuan untuk mengekspresikan diri. Karena media sosial tersebut menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri mereka secara kreatif melalui foto, video, dan *caption* (Tria Fricila dkk., 2022). Bagi mahasiswa media sosial juga dapat menjadi cara untuk menunjukkan minat, hobi, dan bakat mereka, yang dapat membantu mereka terhubung dengan individu yang berpikiran sama dan membangun rasa kebersamaan (Febyantari, 2019). Sehingga media sosial memiliki dampak positif, seperti memfasilitasi komunikasi dengan teman dan keluarga, mengekspresikan diri serta mengakses informasi dari seluruh dunia.

Media sosial memungkinkan orang untuk mengunggah foto dan film pendek dengan harapan orang lain akan menyukai, peduli, memperhatikan, memberi komentar, dan bahkan memuji unggahan mereka (Perdini & Hutahaean, 2021). Media sosial seperti *Instagram* dan *Tiktok* memiliki fitur *instastory* dan *live*, yang memungkinkan pengguna untuk dengan mudah mengikuti aktivitas apapun yang diunggah oleh teman-teman mereka. Secara umum, media sosial memudahkan

untuk menampilkan kegiatan yang menyenangkan, memberikan kesan bahwa hidup itu ideal. Meskipun itu hanyalah persepsi seseorang yang hanya melihat fitur cerita dan tidak tahu apa yang terjadi (Istiqomah, 2021).

Oleh sebab itu, media sosial dapat menjadi alat untuk mengekspresikan diri sekaligus menjangkau khalayak luas. Salah satu alasan mengapa media sosial sangat populer adalah karena setiap pembuat konten memiliki kebebasan untuk mengekspresikan diri. Kebebasan ini dapat diekspresikan melalui pembuatan atau penyajian video dengan elemen- elemen dan musik yang menarik. Selain itu, media sosial dapat menyediakan sponsor untuk mengumpulkan uang, yang pada dasarnya menjadi sumber mata pencaharian, yang kemudian dapat digunakan untuk produksi video berikutnya, dan kebutuhan pribadi.

Namun, media sosial juga menyebabkan terjadinya FoMO (*Fear of Missing Out*) yaitu rasa takut akan ketinggalan informasi atau pengalaman, yang dapat mengganggu kesehatan mental dan memengaruhi perilaku seseorang, termasuk komunikasi secara langsung (Sulastri & Sylvia, 2022). Dimana rasa takut akan ketinggalan atau kekhawatiran bahwa orang lain memiliki lebih banyak kesenangan daripada atau tanpa mereka. Sensasi ini dipicu oleh pembaruan media sosial tentang aktivitas orang lain (Christina et al., 2019).

Akibatnya, media sosial secara tidak sengaja berubah menjadi kontes untuk memamerkan pencapaian atau kesuksesan, yang dapat membuat orang lain merasa cemas, takut tertinggal, rendah diri, lemah, dan tidak berguna. Sehingga, dari aspek media sosial dapat memicu rasa takut ketinggalan (*Fear of Missing Out*/FoMO). Karena kecenderungannya untuk menampilkan kehidupan orang lain yang tampaknya lebih menyenangkan atau lebih bahagia. Sehingga FoMO media sosial yang berlebihan dapat menjauhkan diri dari interaksi di dunia nyata atau *Face to Face*.

Sebagai contoh, tidak jarang kita melihat mahasiswa atau kelompok teman ketika lagi nongkrong, masing-masing anggota asyik dengan *handphone* mereka sendiri dan bukannya berinteraksi satu sama lain. Fenomena ini disebut dengan istilah “*Phubbing*” sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar karena mereka lebih fokus pada *handphone* mereka daripada membangun percakapan (Abivian, 2022).

Oleh karena itu, FoMO cenderung lebih berdampak pada keterbatasan interaksi sosial di dunia nyata karena melibatkan ketakutan dan kecemasan yang berkelanjutan.

Sebenarnya orang yang mengalami FoMO akibat media sosial merupakan fenomena yang wajar terjadi, karena fenomena ini merupakan salah satu dampak karena semakin pesatnya perkembangan teknologi, yang semakin mudah untuk diakses. Sehingga dengan media sosial membuat masyarakat termasuk remaja selalu ingin *up to date* tentang apa yang terjadi baik itu tentang diri mereka sendiri maupun orang lain. Akan tetapi, yang menjadi berbahaya ketika seseorang mengalami FoMO yang tinggi, dimana seseorang mengalami perasaan takut terasingkan, kesepian, menggambarkan diri secara negatif, iri hati, takut kehilangan kemampuan untuk menjadi menarik, dan lain sebagainya.

Akibatnya, FoMO di media sosial dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang dan mengarah pada perilaku yang tidak pantas di media sosial. Hal ini didukung oleh penelitian dari Departemen Psikologi dan Sekolah Ilmu Sosial *Nottingham Trent University*. Menurut Aisafitri dan Yusriyah (2021), masalah FoMO adalah membuat orang berperilaku tidak pantas di media sosial. Individu yang terindikasi FoMO cenderung sikapnya yang lebih baik terhadap media sosial, mengikuti lebih banyak media sosial, dan kecenderungan kecanduan media sosial yang lebih kuat (Lin and Jian, 2022; Moore and Craciun, 2021; van Rooij et al., 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society*, anak-anak yang menghabiskan rata-rata 2,7 jam setiap hari di media sosial dikatakan memiliki FoMO. Penelitian lain menemukan bahwa mereka yang menghabiskan dua jam atau lebih di media sosial lebih mungkin mengalami kecemasan ketika membandingkan diri mereka dengan objek ideal seperti teman atau selebriti. Sehingga hal ini akan menyebabkan remaja mengembangkan ekspektasi kecantikan dan *body image* yang tidak realistis.

Orang dengan FoMO sering merasa cemburu atau tidak enak hati setelah menyaksikan kehidupan orang lain di media sosial, serta perilaku mereka, dan mereka mudah merasa kesepian karena mereka lebih suka terhubung dengan media sosial daripada bersosialisasi secara langsung. Hal ini sejalan dengan pemikiran



Abel et al dalam Akbar et al, 2019. Seseorang yang rentan terhadap FoMO menunjukkan berbagai gejala, antara lain sulit melepaskan diri dari telepon genggamnya, merasa gelisah, dan cemas ketika tidak mengecek media sosial, meyakini bahwa berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih penting dibandingkan dengan teman di dunia nyata, antusias dengan postingan atau status di media sosial orang lain, dan selalu ingin menampilkan diri dengan membagikan foto atau video.

Akibatnya, remaja yang terindikasi FoMO cenderung mengalami kecanduan media sosial sehingga hal ini menyebabkan kecemasan atau *stress* atau bisa disebut “*Anxiety*”. Sehingga hal ini menghambat interaksi sosial dalam kehidupan nyata, karena individu dapat menjadi terlalu peduli dengan persona *online* mereka dan bagaimana mereka dipandang oleh orang lain. Hal ini senada dengan penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan hambatan dalam interaksi sosial, terutama pada remaja yang terindikasi mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) (Sulastri dan Sylvia, 2022).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap hambatan interaksi sosial akibat kecanduan media sosial antara lain: Pertama, remaja yang kecanduan media sosial lebih memilih untuk terhubung melalui media sosial daripada bertatap muka secara langsung, yang mengakibatkan berkurangnya komunikasi langsung dengan lingkungan sosial mereka. Kedua, perubahan gaya hidup, kecanduan media sosial dapat mengubah gaya hidup remaja, membuat mereka lebih tertarik pada koneksi media sosial daripada komunikasi secara langsung. Ketiga, remaja yang mengalami FoMO lebih tertarik pada interaksi media sosial karena mereka ingin diakui oleh orang lain dan percaya bahwa media sosial memenuhi kebutuhan sosialisasi mereka (Aisafitri dan Yusriyah, 2021; Nadzirah dkk., 2022; Rahardjo & Soetjningsih, 2022; Risdyanti et al., 2019; Sulastri & Sylvia, 2022; Zivdir and Karakul, 2023).

Menurut berbagai penelitian, *Fear of Missing Out* (FoMO) atau rasa takut ketinggalan informasi meningkat selama pandemi Covid-19. Pandemi ini telah menyebabkan orang beralih ke media digital sebagai sarana untuk mengumpulkan informasi, yang mengakibatkan peningkatan perilaku FoMO. Peningkatan perilaku FoMO selama pandemi telah dikaitkan dengan beberapa faktor, seperti: peningkatan

penggunaan media sosial, keinginan untuk terhubung, perbandingan sosial dan kurangnya kontrol diri. Oleh karena itu, pandemi Covid-19 telah menyebabkan peningkatan perilaku FoMO karena perubahan perilaku dan keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain. Perilaku ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan Narti dan Yanto, 2022; Pratiwi dkk., 2022; Salinding dkk., 2022).

Penelitian lain menemukan bahwa semakin seseorang memiliki rasa takut, cemas, atau khawatir ketika mereka tidak terlibat dalam kegiatan sosial dengan orang lain, semakin terikat mereka pada media sosial, yang memiliki dampak negatif bagi mereka (Risdyanti et al., 2019). Penggunaan platform media sosial yang berlebihan juga telah dikaitkan dengan penyakit psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yang terjadi ketika pengguna menggunakan situs-situs ini untuk membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain dan mengikuti serta terus memeriksa apa yang dilakukan teman-teman mereka (Gokul & C., 2023). Berdasarkan dari penelitian-penelitian terdahulu FoMO berkorelasi positif dengan kecanduan media sosial. Dimana semakin sering seseorang mengalami FoMO, semakin besar kemungkinan mereka untuk terikat pada media sosial (Azizah dan Baharuddin, 2021). Sehingga dapat berakibat negatif bagi mereka. Secara spesifik, individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi, yang dapat menimbulkan perasaan cemas jika mereka ketinggalan informasi di media sosial.

Akibatnya hal ini bisa menyebabkan hambatan dalam interaksi sosial, karena mereka lebih senang dengan kehidupan di dunia digital dibandingkan kehidupan nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulastri dan sylvia (2022) dengan judul “Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi *Fear of Missing Out* (FoMO) (Studi Kasus: Mahasiswa FIS UNP)”. Yang dilakukan dengan metode kualitatif, yang mana hasilnya menunjukkan adanya masalah pada remaja yang mengalami FoMO mengalami kesulitan untuk berinteraksi secara sosial di lingkungan pergaulan mereka.

Oleh karena itu dari penelitian sebelumnya, yang telah mengkaji tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) dan media sosial. Peneliti belum menemukan penelitian yang

spesifik membahas tentang hambatan interaksi sosial mahasiswa yang terindikasi FoMO dengan lingkungan sosialnya. Khususnya hambatan yang mereka hadapi ketika berinteraksi dalam konteks sosial. Penelitian ini dilakukan untuk melengkapi penelitian yang telah dilakukan oleh Sulastri dan Sylvia (2022). Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini juga bertujuan untuk melihat penyebab hambatan interaksi sosial yang disebabkan oleh media sosial seperti *Whatsapp*, *Instagram*, *X*, *Tiktok* dan bagaimana dampaknya bagi kalangan mahasiswa FISIP Universitas Lampung.

Dalam menganalisis permasalahan ini, peneliti akan menggunakan teori Hiperrealitas dari Jean Baudrillard (1989). Hiperrealitas menurut Baudrillard adalah keadaan dimana realitas runtuh dan diambil alih oleh rekayasa model-model seperti citraan, halusinasi, dan simulasi, yang dianggap lebih nyata dari realitasnya asli, sehingga realitas yang kita rasakan setiap hari secara bertahap digantikan oleh dunia simulasi dan indikator. Hal ini disebabkan oleh eksistensi di media sosial dan teknologi, yang memengaruhi cara kita berinteraksi dan memandang dunia. Melalui teori ini peneliti akan mencoba melihat bagaimana media sosial dan teknologi merubah persepsi mahasiswa tentang realitas dan menyulitkan mereka untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain. Baik di dalam lingkungan kampus maupun di luar kampus yang menghadapi rintangan dalam interaksi sosial sebagai akibat dari FoMO.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengapa mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang terindikasi FoMO mengalami hambatan dalam berinteraksi secara langsung?
2. Apa saja dampak FoMO akibat media sosial di kalangan mahasiswa FISIP Universitas Lampung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian yaitu:

1. Mengungkapkan mengapa mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang terindikasi FoMO akibat media sosial mengalami hambatan interaksi di lingkungan sosialnya.
2. Menganalisis dampak FoMO akibat media sosial di kalangan mahasiswa FISIP Universitas Lampung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, memperkaya kajian yang terkait dengan hambatan interaksi sosial akibat penggunaan media sosial yang berlebihan di FISIP Universitas Lampung serta dapat menjadi tambahan bagi sumber kajian dan juga sumber ajar di dalam mengeksplorasi materi yang berkaitan dengan teori hiperrealitas.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah informasi mengenai hambatan interaksi sosial akibat kecanduan media sosial di kalangan Mahasiswa FISIP Universitas Lampung. Selain itu pembaca diharapkan mengetahui bagaimana dampak dan juga bagaimana cara menyikapi hal tersebut.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Penelitian Terdahulu

Dalam menganalisis permasalahan ini, peneliti akan menggunakan teori Penelitian sebelumnya sangat penting untuk dilakukan karena dapat memperkuat atau mendukung kekuatan penelitian yang akan dilakukan karena sudah ada referensi ilmiah yang memiliki relevansi, sehingga membuat penelitian menjadi lebih kuat dan akurat. Lebih jauh lagi, penelitian terdahulu dapat digunakan sebagai dasar atau pijakan penelitian. Karena landasan teori yang lebih jelas, valid, dan juga memberikan hipotesis penelitian yang membuat penelitian dalam penelitian menjadi penting untuk dilakukan. Dan juga penelitian terdahulu sebagai bahan perbandingan dan acuan. Berikut ini adalah beberapa penjelasan dari penelitian sebelumnya yang terkait dengan masalah yang diteliti.

Menurut hasil penelitian sebelumnya, terdapat hubungan antara *Fear of Missing Out* dan kecanduan media sosial, di kalangan remaja dan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar pula kecenderungan kecanduan media sosial. Di kalangan mahasiswa terdapat korelasi 0,314 keterkaitan antara FoMO dengan kecanduan sosial media. Ini disebabkan oleh karena platform media sosial menyediakan aliran informasi dan pembaruan yang konstan, yang dapat memicu FoMO dan menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu dari hasil penelitian tersebut menyampaikan bahwa FoMO dengan kecanduan media sosial memiliki keterkaitan yang sangat kuat (Azmi, 2019; Rahardjo dan Soetjningsih, 2022; Hariadi, 2018).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri siswa saat menggunakan media sosial secara signifikan berkorelasi dengan prevalensi FoMO di kalangan remaja. Karena banyaknya informasi yang tersedia di media sosial, individu selalu ingin tahu dan ingin mempelajari hal-hal baru. Kurangnya kontrol

diri dapat menyebabkan perilaku adiktif di media sosial, yang mengakibatkan *Fear of Missing Out* (FoMO). Apalagi dengan murid-murid masa kini, yang menghadapi kecanggihan teknologi yang semakin meningkat, mereka harus menganalisa informasi di media sosial yang terus berkembang. Akibatnya, semakin rendah jumlah kontrol diri, semakin tinggi FoMO. Sebaliknya, tingkat kontrol diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat FoMO yang lebih rendah (Kadri, 2022; Maza dan Aprianty, 2022; Wulandari, 2020).

Selain itu penelitian lain mengatakan bahwa FoMO adalah sensasi kecemasan yang muncul ketika orang lain sedang bersenang-senang dan individu tersebut tidak dapat berpartisipasi. Unggahan media sosial juga dapat menimbulkan perasaan tidak mampu dan rendah diri, yang dapat menjelaskan mengapa media sosial mendapat skor terburuk untuk citra tubuh dan kecemasan. FoMO juga merupakan bentuk adiksi media sosial remaja. Bentuk adiksi itu sendiri yaitu: pertama, kecenderungan mereka untuk selalu *up to date* dirinya di mediasosial. Kedua, selalu ingin berhubungan dengan orang lain yang ada di media sosial sehingga sering menggunakan *gadget* (istiqomah, 2021; Risdianti dkk, 2018; Jannah 2021).

Sementara kelompok penelitian lain mengatakan bahwa FoMO media sosial juga memiliki dampak negatif yang signifikan. Seperti kurangnya komunikasi di kehidupan nyata, yang berakibat pada sikap anti sosial karena kecanduan menggunakan media sosial. Dalam beberapa pandangan mengatakan bahwa terdapat keterkaitan antara FoMO dan hambatan interaksi sosial pada remaja, yaitu: Pertama, remaja memiliki anggapan bahwa dunia maya lebih menarik daripada lingkungan sosial mereka. Kedua, mereka lebih suka menunjukkan eksistensi diri di dunia maya. Ketiga, mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam berkomunikasi tertulis. Keempat, mereka menyukai hal-hal yang bersifat semu (Sulastri dan Sylvia, 2022).

Dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah mengkaji peristiwa *Fear of Missing Out* dan media sosial, dimana variabel tersebut memiliki korelasi yang signifikan terhadap kecanduan media sosial dengan FoMO. Akibatnya, membuat remaja merasa terus-menerus cemas dan takut ketinggalan dan lain sebagainya. Sehingga hal ini menyebabkan adanya hambatan interaksi sosial di dunia nyata.

Oleh karena itu berangkat dari masalah ini, peneliti fokus pada faktor-faktor yang mendasarinya. Bagaimana hambatan interaksi sosial mahasiswa akibat media sosial dan apa dampak dari kecanduan media sosial di kalangan Mahasiswa FISIP Universitas Lampung.

## 2.2 Tinjauan Media Sosial (*Whatsapp, Instagram, X dan Tiktok*)

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi. satu sama lain dan berbagi konten seperti tulisan, gambar, video, dan sebagainya. Sejarah media sosial sendiri muncul pertama sekali pada tanggal 24 Mei 1844, versi awal media sosial adalah serangkaian titik dan tanda hubung elektronik yang dimasukkan ke dalam telegraf. Pada tahun 1978, muncul papan buletin (majalah dinding) yang memungkinkan orang-orang berkomunikasi melalui surat elektronik atau perangkat lunak. Kemudian, pada tahun 1997, lahir media sosial pertama, yaitu *Sixdegree.com* yang memungkinkan pengguna untuk membuat profil dan terhubung dengan teman. Kemudian pada tahun 1999, didirikan juga penyedia layanan blog, yakni *Blogger*. Situs web ini memungkinkan pengguna untuk membangun blog pribadi menggunakan *template* dan domain yang sudah jadi. Pada tahun 2001, *friendster* diluncurkan dan merupakan pendorong awal perkembangan media sosial modern. Setahun setelah itu, muncul media sosial lainnya seperti *LinkedIn, MySpace, Facebook, Twitter, Wiser, Google*, dan lain-lain (Dhingra dan Mudgal, 2019; Zakawali, 2022).



Gambar 2.1 Sejarah Media Sosial

Sumber: diolah oleh peneliti

Platform media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *X*, dan *Tiktok* sangat populer di Indonesia dan di seluruh dunia. *WhatsApp* digunakan oleh 92,1% orang berusia 16 hingga 64 tahun, sementara *Instagram* digunakan oleh 86,5% dari kelompok usia yang sama. *Facebook* masih menjadi situs media sosial terbesar di dunia, dengan 2,98 miliar anggota aktif per Juli 2023. *Tiktok* adalah situs web media sosial untuk berbagi video yang sangat populer di Indonesia dengan 1,08 miliar anggota aktif di seluruh dunia. Menurut Reuters Institute, penggunaan *Instagram* menurun sementara penggunaan *Tiktok* dan *WhatsApp* meningkat. Selain itu, *Facebook Messenger* adalah situs media sosial terkemuka di seluruh dunia.

Platform media sosial ini memungkinkan pengguna untuk membagikan pengalaman mereka dengan orang lain, mengikuti profil orang lain, dan melihat aktivitas mereka di media sosial. *Instagram*, *Tiktok* awalnya merupakan platform untuk berbagi foto dan video. Akan tetapi sekarang media sosial tersebut telah berkembang menjadi ekosistem multimedia yang kompleks, memungkinkan pengguna untuk memposting foto, video, cerita (*Stories*), pesan langsung dan lain sebagainya (Rogers, 2021). Platform ini semakin kompleks dari waktu ke waktu, seiring berjalannya waktu, platform ini telah berkembang semakin rumit, dengan fitur-fitur seperti algoritma yang mempromosikan postingan tentang topik populer berdasarkan minat pengguna dan frekuensi interaksi dengan postingan serupa. Oleh karena itu, evolusi media sosial tersebut menjadi ekosistem multimedia yang kompleks telah memungkinkannya untuk tetap relevan dan menarik bagi para penggunanya, sekaligus menghadirkan tantangan dan peluang baru bagi para pemasar dan pengguna platform lainnya.

Fasilitas-fasilitas yang disediakan di media sosial seperti menambahkan teman, mengirim komentar, berbagi foto dan video, dan memberikan umpan balik (*feedback*) atas apa yang dibagikan pengguna, dapat memenuhi preferensi masyarakat. Sehingga platform ini semakin populer di kalangan masyarakat umum (Supratman, 2018). Oleh karena itu, dengan fasilitas yang disediakan media sosial tersebut, individu bisa mengikuti atau berinteraksi dengan banyak orang dari berbagai seluruh dunia. Dengan begitu, media sosial menjadi hal yang wajib dimiliki oleh anak muda masa kini.



Sehingga pengguna terikat secara emosional dengan realitas yang mereka ciptakan di akun media sosial mereka, dan mereka cenderung menampilkan versi ideal dari diri mereka sendiri dan kehidupan mereka. Versi ideal dari realitas ini dapat dilihat sebagai bentuk hiperrealitas, dimana batas antara realitas dan simulasi menjadi kabur. Dengan demikian, media sosial bisa dikatakan sebagai platform yang mendukung konstruksi hiperrealitas, yang sesuai dengan teori Baudrillard. Hal ini didukung oleh penelitian Istiqomah, 2021 yang menyatakan bahwa postingan di media sosial seringkali menampilkan kehidupan yang terlihat sempurna dan ideal, sehingga dapat memperkuat rasa takut ketinggalan pada orang yang terindikasi FoMO (Istiqomah, 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat menyebabkan fenomena FoMO menurut teori hiperrealitas karena menampilkan dunia yang terlihat sempurna dan ideal, serta seringkali menarik perhatian orang yang terindikasi *Fear of Missing Out* (FoMO).

### **3. Tinjauan *Fear of Missing Out***

*Fear of Missing Out* atau yang biasa disingkat FoMO, adalah kekhawatiran atau ketakutan yang dirasakan seseorang ketika mereka merasa tertinggal atau melewatkan momen-momen penting dari orang lain, seperti teman atau kelompok sebaya. FoMO juga terkait dengan rasa takut akan penyesalan, yang bisa menyebabkan kekhawatiran tentang kehilangan kesempatan untuk berhubungan sosial, mendapatkan pengalaman baru, menyaksikan peristiwa yang tak terlupakan, atau investasi yang berharga. FoMO ditandai dengan dorongan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain lakukan dan dapat digambarkan sebagai rasa takut bahwa tidak ikut serta adalah keputusan yang salah (Anum, 2022; Istiqomah, 2021; Jannah, 2021; Przybylski, 2013; Nadzirah, dkk, 2022; Elhai, et al, 2016; Barry and Wong, 2020).

*Fear of Missing Out* dapat dirasakan oleh seseorang yang menunjukkan gejala seperti kesulitan untuk melepaskan ponselnya, merasa cemas, dan gelisah jika belum memeriksa akun media sosialnya, serta lebih fokus pada interaksi dengan teman-temannya di media sosial. Memprioritaskan komunikasi media sosial

dengan teman-teman mereka, terobsesi dengan status dan unggahan orang lain, serta selalu ingin terlihat eksis dengan membagikan tindakan dan aktivitas mereka.

Mereka yang mengalami FoMO cenderung merasa tertekan jika hanya sedikit orang yang melihat akun mereka atau melihat postingan mereka. Akibatnya mereka bisa mengalami stres, depresi, dan bahkan masalah tidur (Anggraeni, 2021). Selain itu, orang yang mengalami FoMO cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah karena mereka terus-menerus membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain (Anggraeni, 2021). Mereka mungkin juga memiliki kecenderungan untuk mencari perhatian di media sosial, selalu berharap untuk menerima banyak *like* dan komentar dari orang lain. Oleh sebab itu, FoMO sangat berkaitan dengan media sosial. Hal ini disebabkan oleh tingginya prevalensi media sosial, orang dapat menjadi kecanduan mengamati kehidupan orang lain dan terobsesi untuk melakukan hal yang sama. Sehingga FoMO menyebabkan konsekuensi negatif.

### **2.3.1 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out***

Menurut *JWT Intelligence* (2011), ada beberapa faktor yang dianggap memengaruhi timbulnya sindrom FoMO atau *Fear of Missing Out*, yaitu sebagai berikut:

#### 1) Keterbukaan Informasi di Media Sosial

Media sosial, *gadget*, dan fitur notifikasi lokasi benar-benar membuat kehidupan menjadi lebih transparan dengan menampilkan kejadian yang sedang berlangsung. Platform media sosial terus-menerus diisi dengan informasi terkini, obrolan yang sedang *trend*, serta foto atau video terbaru. Akibat keterbukaan informasi ini, budaya privasi dalam masyarakat telah berubah menjadi budaya yang lebih terbuka.

#### 2) Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Psikologis Akan *Relatedness*

Merupakan dorongan seseorang untuk memiliki rasa memiliki kelompok, kedekatan, dan kesatuan dengan orang lain. Keterikatan yang kuat, hangat, dan penuh kasih sayang dapat memenuhi kebutuhan akan

hubungan, membuat individu merasa ingin lebih banyak berinteraksi dengan orang-orang penting dan terus meningkatkan keterampilan sosial mereka. Akibatnya, jika kebutuhan psikologis akan keterhubungan tidak terpenuhi, individu akan merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman serta aktivitas orang lain, salah satunya melalui internet.

- 3) Tidak terpenuhinya kebutuhan *psikologi* akan *self* tingkat FoMO yang lebih tinggi secara signifikan terkait dengan kebutuhan psikologis akan kompetensi, keterhubungan, dan otonomi, serta dikaitkan dengan suasana hati yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Jika kebutuhan psikologis yang berhubungan dengan diri sendiri tidak terpenuhi, individu akan mencari jalan melalui media sosial untuk mendapatkan berbagai informasi dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menyebabkan individu terus berusaha mencari tahu apa yang terjadi dengan orang lain melalui media sosial.

- 4) *Social One-upmanship Social*

*One-upmanship* adalah perilaku dimana seseorang berusaha mengungguli orang lain melalui tindakan, ucapan, atau gerakan. Individu berusaha melakukan kegiatan seperti perbuatan, ucapan, atau hal lainnya yang menunjukkan bahwa dirinya lebih hebat atau lebih unggul dibandingkan orang lain, seringkali untuk pamer. Perasaan unggul ini dapat membuat individu merasa perlu untuk membanggakan diri di media sosial. Tindakan ini bisa menjadi salah satu penyebab timbulnya *Fear of Missing Out*.

- 5) Peristiwa yang disebarluaskan melalui fitur tagar (#) di media sosial memungkinkan pengguna untuk memberi tahu orang lain tentang peristiwa terkini. Sebagai contoh, pertimbangkan perayaan buka puasa yang diadakan di sebuah kafe selama bulan Ramadan. Banyak pengguna media sosial yang memamerkan kegiatan mereka dengan memposting tentang acara tersebut. Dengan menggunakan tagar (#) buka bersama, postingan tersebut berpotensi menjadi viral dan menyebar dengan cepat di kalangan pengguna media sosial. Akibatnya, orang-orang yang tidak

menghadiri acara tersebut akan merasa ditinggalkan.

#### 6) Kondisi Deprivasi Relatif

Deprivasi relatif adalah kondisi psikologis dimana seseorang merasa sedih karena membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan orang lain. Orang sering kali membentuk opini tentang diri mereka sendiri dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Ketika pengguna media sosial membandingkan diri mereka dengan orang lain, mereka sering mengalami perasaan kehilangan dan ketidakpuasan dengan keadaan mereka saat ini.

- 7) Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi di era dengan kemajuan digital saat ini, masyarakat dapat dengan mudah mengakses topik-topik menarik dengan usaha minimal, terutama melalui media sosial, sehingga mereka dapat terus mendapatkan informasi terbaru. Hal ini dapat meningkatkan keingintahuan seseorang untuk terus mengikuti perkembangan berita terbaru, dan pada akhirnya dapat memunculkan *Fear of Missing Out*.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO). Berdasarkan temuan-temuan ini, dapat disimpulkan bahwa FoMO dipengaruhi oleh berbagai elemen psikologis dan sosial yang rumit. Hal ini dikarenakan semakin berkembangnya media sosial termasuk *Instagram*, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda dan sistem notifikasi aktifnya dapat memicu pengguna untuk sering memeriksa konten baru, yang mengarah pada kecemasan atau ketidaknyamanan jika mereka merasa ketinggalan informasi (Azizah & Baharuddin, 2021).

### 2.3.2 Aspek dan Karakteristik *Fear of Missing Out* (FoMO)

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mendefinisikan FoMO sebagai ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan psikologis untuk keterkaitan dan harga diri. Menurut Przybylski et al., berikut ini adalah aspek dan karakteristik dari FoMO:

1. Keterkaitan: FoMO terkait dengan kebutuhan akan keterkaitan, yaitu keinginan untuk merasa terhubung dengan orang lain dan menjadi anggota suatu kelompok.
2. *Self*: kebutuhan akan diri sendiri, atau dorongan untuk merasa kompeten dan otonom, terkait dengan FOMO.
3. Perbandingan Sosial: media sosial memungkinkan individu untuk menginformasikan tindakan mereka kepada orang lain sebagai bentuk penegasan diri, dan ketika orang lain melihat persepsi yang terbentuk, hal tersebut dianggap sebagai suatu bentuk kenikmatan.
4. Situasional: FoMO adalah kondisi situasional yang terjadi ketika kebutuhan psikologis untuk diri sendiri dan keterhubungan tidak terpenuhi.

Menurut *JWT Intelligence* (dalam Irwandila, 2021), *Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki tiga aspek, yaitu:

1. Ketakutan akan kehilangan informasi terbaru di internet.
2. Kegelisahan saat tidak menggunakan internet sementara orang lain menggunakannya.
3. Perasaan tidak aman karena tertinggal informasi di internet.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai aspek- aspek *Fear of Missing Out* (FoMO), peneliti lebih merujuk pada definisi dari Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), yang mengaitkan FoMO dengan kebutuhan akan keterhubungan, yaitu keinginan untuk merasa terhubung dengan orang lain dan menjadi bagian dari suatu kelompok. Dan juga aspek ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan psikologis untuk keterkaitan dan harga diri. Salah satu gangguan psikologis dari FoMO, yaitu kecanduan media sosial, dimana pengguna meningkatkan penggunaan media sosial hingga menimbulkan hambatan-hambatan dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

## 2.4 Tinjauan Hambatan Interaksi Sosial dan Dampaknya

Penggunaan media sosial hingga menimbulkan hambatan-hambatan dalam berinteraksi di lingkungan sosial. Dalam penelitian ini hambatan interaksi merupakan konsekuensi negatif FoMO. Hambatan interaksi sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terhambatnya komunikasi secara langsung di dunia nyata dan segala jenis gangguan atau masalah yang muncul selama interaksi sosial di lingkungan sosial, yang secara langsung dapat menimbulkan kesulitan untuk berinteraksi sosial dan cenderung menurun. Adapun faktor penghambat dalam interaksi sosial yaitu:

1. Individu: sifat ini menempatkan kepentingan pribadi di atas kepentingan kelompok. Terutama dengan kemajuan teknologi seperti sekarang ini, *smartphone* kini hadir di tengah-tengah keberadaan manusia, yang tentu saja memiliki dampak negatif. Tumbuhnya sikap individualisme dalam hubungan sosial adalah salah satu akibatnya. Saat ini, melimpahnya alat komunikasi menciptakan jarak antar manusia.
2. Tidak Percaya diri: rasa tidak percaya sangat umum terjadi terutama dalam hal situasi keuangan seseorang. Orang miskin cenderung bergaul dengan orang miskin lainnya karena mereka tidak memiliki rasa percaya diri untuk bergaul dengan orang-orang yang lebih kaya. Tidak percaya diri erat kaitannya dengan pendidikan. Jika tingkat pendidikan rendah, maka akan sulit untuk menerima perkembangan baru, sehingga menyebabkan perubahan tertunda.
3. Berbeda pendapat: perbedaan pendapat adalah alasan paling mendasar dari kegagalan interaksi sosial. Bentuk-bentuk kontak sosial yang tidak lagi sesuai dengan tradisi yang diwariskan oleh nenek moyang, tentu saja, merupakan sumber pertikaian yang sangat signifikan dan sering terjadi. Memiliki pikiran yang berbeda adalah ketakutan bahwa orang lain lebih baik dari diri sendiri. Ini adalah kekhawatiran yang tidak beralasan bahwa perkembangan akan terhambat dan terhenti.

Hambatan interaksi sosial juga dapat terjadi karena berbagai faktor seperti kecanduan media sosial, yang menyebabkan rasa cemas yang berlebihan ketika tidak terhubung dengan media sosial, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan saat berinteraksi dalam lingkungan sosial. Ini sesuai dengan temuan penelitian oleh Aisafitri dan Yusriyah (2020), yang mengatakan bahwa FoMO dapat menyebabkan hambatan interaksi sosial karena penggunaan penggunaan media sosial yang berlebihan disebabkan oleh kecemasan dan kekhawatiran individu tentang ketinggalan acara atau kegiatan sosial yang sedang berlangsung di media sosial.

Akibatnya individu lebih memprioritaskan kehidupan virtualnya daripada interaksi di dunia nyata, yang menyebabkan penurunan komunikasi tatap muka dan keterampilan sosial. Mahasiswa yang terindikasi FoMO, lebih kepada ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan diri ketika berada di lingkungan sekitar, sehingga menimbulkan masalah ketika berhubungan sosial. Hal ini dapat menyebabkan penurunan interaksi di dunia nyata dan berdampak pada interaksi sosial (Sulastri dan Sylvia, 2022).

Interaksi sosial merujuk pada hubungan dinamis antara individu, kelompok manusia, atau masyarakat. Pola interaksi adalah bentuk-bentuk dalam proses interaksi, dan hubungan sosial terbentuk ketika interaksi tersebut dilakukan secara berulang dengan pola yang konsisten dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Interaksi sosial tidak akan terjadi jika syarat-syarat tertentu tidak dipenuhi. Menurut Soekanto (1982), interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi jika tidak memenuhi dua syarat berikut:

1. Adanya Kontak Sosial

Kontak berasal dari kata Latin "*con*" atau "*cum*" (bersama-sama) dan "*tango*" (menyentuh), sehingga secara harfiah berarti "bersama-sama menyentuh." Istilah ini merujuk pada interaksi sosial atau stimulasi dan respons antara individu serta kelompok dalam konteks interaksi sosial. Kontak adalah tindakan melakukan interaksi. Pada dasarnya, kontak merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang memiliki makna bagi pelakunya dan kemudian direspon oleh individu

atau kelompok lainnya.

Kontak sosial bisa bersifat positif atau negatif. Kontak positif menghasilkan kerja sama, sementara kontak negatif dapat mengakibatkan konflik atau bahkan tidak ada keterlibatan sama sekali. Kontak sosial juga dapat berupa kontak primer atau sekunder. Kontak primer terjadi ketika individu yang memiliki hubungan langsung bertemu secara tatap muka, sedangkan kontak sekunder melibatkan penggunaan perantara (Soekanto, 1982).

## 2. Adanya Komunikasi

Menurut Soekanto (1982), komunikasi terjadi setelah kontak berlangsung. Komunikasi muncul ketika seseorang memberi makna pada perilaku orang lain. Berdasarkan makna tersebut, individu tersebut kemudian mengembangkan perilaku yang merupakan reaksi terhadap perasaan yang ingin disampaikan oleh orang lain. Komunikasi adalah dasar dari setiap hubungan, baik itu hubungan kerja sama atau interaksi lainnya. Namun, komunikasi juga dapat menimbulkan konflik atau perselisihan, seringkali akibat kesalahpahaman atau ketidakmauan pihak-pihak yang terlibat untuk mengalah saat berkomunikasi.

Oleh karena itu, tumbuhnya sikap individualisme dalam hubungan sosial adalah salah satu akibatnya. Hambatan interaksi sosial juga dapat terjadi karena berbagai faktor seperti kecanduan media sosial yang menyebabkan rasa cemas yang berlebihan ketika tidak terhubung dengan media sosial, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam berinteraksi di lingkungan sosial. Akibatnya FoMO akibat media sosial Instagram memiliki berbagai dampak negatif, terutama di kalangan mahasiswa. Karena individu terlalu sibuk dengan media sosial.

Menurut beberapa penelitian terdahulu ada beberapa dampak negatif yang disebabkan oleh FoMO yaitu: pertama, kecanduan media sosial. Kedua, berkurangnya interaksi sosial. Ketiga, adanya masalah keuangan. Keempat,



perilaku adiktif. Kelima, meningkatkan kecemasan. Keenam, FoMO menyebabkan dampak negatif pada emosi dan perilaku. Terakhir mengganggu produktivitas, karena FoMO dapat menyebabkan mahasiswa teralihkannya dari pekerjaannya dan fokus pada media sosial. Sehingga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Nadzirah, dkk, 2022; Sulastri dan Sylvia, 2022; Aisyah, 2023; Hariadi, 2018; Hakim, dkk, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan masalah psikologis yang sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial dan perangkat elektronik secara berlebihan. FoMO didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan kesempatan untuk mengalami pertemuan sosial atau peristiwa hidup yang dinikmati oleh orang lain. Penggunaan media sosial dapat memperburuk FoMO karena platform-platform tersebut sering kali menampilkan momen-momen yang terlihat sangat menarik atau memuaskan dari kehidupan orang lain, yang bisa memicu perasaan cemas bahwa kita tidak mengalami hal-hal serupa.

Media sosial seperti *Whatsapp*, *Instagram*, *X*, dan *Tiktok* adalah salah satu platform yang dapat mencerminkan hiperrealitas, dimana batas antara realitas dan simulasi menjadi kabur. Hal ini dapat menghasilkan konstruksi realitas buatan yang dianggap nyata oleh orang-orang. Dengan media sosial individu dapat memperoleh kepuasan dan kebanggaan dari penggunaan media sosial, terutama ketika apa yang mereka publikasikan relevan dengan tema dominan yang sedang menjadi populer saat ini. Hal ini dapat menimbulkan rasa eksistensi yang keliru atau hiperrealitas. Secara keseluruhan, hubungan antara FoMO media sosial dan teori hiperrealitas memiliki banyak nuansa dan aspek. Meskipun media sosial dapat memberikan rasa kepuasan dan koneksi, media sosial juga dapat menciptakan realitas palsu, yang mengarah pada dampak negatif seperti kecanduan media sosial, meningkatkan kecemasan, kurangnya interaksi sosial, perilaku adiktif dan lain sebagainya.

## **2.5 Tinjauan Teori Hiperrealitas**

Teori Hiperrealitas diperkenalkan oleh Jean Baudrillard (1989). Jean Baudrillard adalah seorang sosiolog, filsuf, dan ahli teori budaya asal Prancis yang terkenal

dengan karyanya dalam bidang pasca strukturalisme dan pasca modernisme awal. Konsep hiperrealitas Baudrillard sangat dipengaruhi oleh fenomenologi, semiotika, dan Marshall McLuhan. Marshall McLuhan sebenarnya adalah orang pertama yang memulai pembicaraan mengenai gagasan hiperrealitas dalam budaya masyarakat Barat saat ini. Melalui dua bukunya, *The Gutenberg Galaxy: The Making of Typographic Man* (1962) dan *Understanding Media: The Extensions of Man* (1964), McLuhan memprediksi bahwa pergeseran teknologi dari eramekanik ke era elektronik akan menyebabkan perubahan peran teknologi dari sebagai perpanjangan tubuh manusia dalam ruang angkasa menjadi perpanjangan sistem saraf (Kellner, 1994: 139).

Dari gagasan tersebutlah Baudrillard mengambil dan mengembangkan konsep ini. Pemikiran Baudrillard didasarkan pada banyak asumsi tentang interaksi manusia dan media, yang disebut sebagai realitas *mediascape* (Baudrillard, 1983:14). Media massa merupakan elemen budaya yang paling menonjol dalam realitas *mediascape*. Dengan adanya media massa, media tidak lagi terbatas sebagai perpanjangan tangan dari tubuh manusia, melainkan menjadiruang bagi manusia untuk mengonstruksi identitas mereka.

Menurut Baudrillard, beberapa teknologi baru seperti *mikroprosesor*, *memory bank*, *remote control*, kartu telepon, cakram laser, kabel optik, *drone* dan lain sebagainya telah mampu menghancurkan realitas asli dan bahkan menciptakan model referensi baru bagi masyarakat. Citra sering dianggap lebih meyakinkan daripada fakta, dan mimpi lebih dipercaya dibandingkan dengan kenyataan sehari-hari. Oleh sebab itu inilah alam semesta hiperrealitas yang dimaksud: realitas yang sangat nyata, palsu, dan meledak-ledak. Objek nyata yang merupakan hasil produksi bersaing dengan objek hiperrealitas, yang merupakan hasil reproduksi dalam dunia hiperrealitas. Platform media *online* seperti *X*, *Instagram*, *Shopee*, *Tokopedia*, dan televisi tampak lebih nyata daripada kenyataan itu sendiri, dimana model, gambar, dan kode-kode hiperrealitas bertransformasi untuk memanipulasi ide dan tindakan orang. Akibatnya, melalui televisi dan media massa, realitas buatan (citra-citra) sering kali tampak lebih nyata dibandingkan dengan realitas aslinya.

Konsep hiperrealitas menurut Baudrillard terkait dengan ide Simulakrum, yang

didefinisikan sebagai sesuatu yang menggantikan realitas dengan representasinya. Baudrillard berpendapat bahwa dunia modern adalah sebuah simulakrum, dimana realitas telah digantikan oleh representasi yang palsu sehingga sulit untuk membedakan antara yang nyata dan yang tidak nyata. Jean Baudrillard menjelaskan bahwa manusia terjebak pada dunia simulakra atau simulasi. Simulakra mengontrol dan menjebak manusia untuk percaya sepenuhnya bahwa dunia simulasi (bisa diartikan dunia maya) itu adalah nyata adanya. Baudrillard menawarkan empat fase historis dasar dari tanda dalam bukunya *Simulations* yaitu:

1. Ada kebenaran, fakta mendasar yang digambarkan secara akurat.
2. Realitas itu ada, namun penggambarannya dibengkokkan.
3. Realitas tidak ada, tetapi fakta ini disembunyikan oleh representasi, yang berpura-pura menjadi realitas.
4. Tidak ada hubungan antara realitas dan representasi karena tidak ada yang nyata untuk direfleksikan.

Teori hiperrealitas Baudrillard melangkah lebih jauh dari teori medium McLuhan dengan menyatakan bahwa informasi melahap isinya sendiri. Hiperrealitas merujuk pada ketidakmampuan kesadaran untuk membedakan antara realitas dan simulasi realitas, terutama dalam budaya yang sangat berkembang teknologinya. Dengan kata lain, dalam lingkungan postmodern, manusia hanya menjadi sebuah entitas yang dipengaruhi oleh media, pengalaman teknologi, dan hiperreal. Dengan demikian, kategori-kategori Baudrillard tentang simulasi, ledakan, dan hiperrealitas berpadu untuk membentuk situasi pasca modern yang membutuhkan modalitas filsafat dan politik yang sama sekali baru untuk melacak dan merespons inovasi-inovasi kontemporer.

Baudrillard menganggap simulasi sebagai sesuatu yang ada dalam kenyataan. Akibatnya, dalam simulasi, individu diarahkan menuju realitas fiktif yang dikenal sebagai hiper-realitas atau hiperrealitas. Kemudian muncullah ketergantungan manusia pada dunia maya, seolah-olah manusia tidak bisa hidup tanpanya. Dari sini manusia tidak menyadari bahwa kita sedang dikontrol oleh dunia simulasi. Adapun contoh kebahagiaan yang muncul dari dunia simulakra adalah seperti menulis

status, memposting foto atau video, membagikan informasi lewat media sosial, dan lain sebagainya.

Ciri dari simulakra ini adalah hiperrealitas atau realitas semu. Contohnya adalah misal ada remaja yang suka membuat meme di *Instagram*. Namun pada kehidupan nyata, remaja tersebut adalah seorang pelajar yang memiliki kewajiban untuk belajar dan harus menyelesaikan studinya. Dari sini, realitas sesungguhnya dari remaja tersebut adalah pelajar, bukan pembuat meme yang ada di Instagram itu. Di sinilah manusia menikmati hiperrealitas dan masih kecanduan media sosial, game, dan aktivitas serupa lainnya. Seolah-olah dunia akan menjadi tempat yang kurang menyenangkan jika tidak ada media sosial atau sejenisnya. Hiperrealitas juga bisa diartikan sebagai matinya sebuah realitas, realitas kita yang menjadi makhluk sosial berganti sebagai realitas virtual.

Hipotesis hiperrealitas Baudrillard telah digunakan di berbagai sektor, termasuk media sosial dan konsumerisme. Jean berpendapat bahwa materialisme akan selalu membayangi masyarakat karena konsumsi yang berlebihan menunjukkan status sosial. Orang-orang akan terkunci dalam hiperrealitas di lingkungan media sosial, yang memotivasi mereka untuk selalu mengembangkan citra diri. Meskipun apa yang mereka bagikan di dunia maya dan di kehidupan nyata berbeda.

Kesimpulannya, gagasan Jean Baudrillard (1989) tentang hiperrealitas menyatakan bahwa batas antara realitas dan simulasi telah kabur, dan simulasi telah menjadi lebih nyata daripada realitas itu sendiri. Dalam masyarakat ini, konsumsi sebagai sistem pemaknaan tidak lagi diatur oleh kebutuhan atau keinginan akan kesenangan, melainkan oleh serangkaian tuntutan kehormatan, gengsi, status, dan identitas melalui mekanisme pelabelan. Gagasan Baudrillard ini berdampak pada komunikasi dan media, serta konsumerisme dan media sosial.

Hubungan teori ini dengan penelitian yang dilakukan adalah teori hiperrealitas adalah konsep yang mengacu pada pengaburan batas antara realitas dan simulasi. Dalam konteks media sosial hiperrealitas dapat dilihat sebagai penciptaan realitas simulasi yang ditampilkan sebagai sesuatu yang nyata. Hal ini dapat menimbulkan berbagai macam interaksi dan perilaku sosial, termasuk kecemasan dalam media sosial, yang pada akhirnya dapat menimbulkan hambatan interaksi sosial di

kalangan mahasiswa.

## 2.6 Kerangka Pemikiran

Interaksi sosial adalah aspek yang penting bagi individu maupun kelompok. Bagi individu, interaksi sosial dapat memberikan manfaat dari keterlibatan sosial dengan mengembangkan ikatan sosial yang kuat, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan memperluas wawasan dan pemahaman mereka tentang dunia. Sedangkan bagi kelompok interaksi sosial mendorong koherensi dan keharmonisan dalam hubungan antar anggota, memungkinkan pertukaran ide, pengalaman, dan sumber daya yang berguna, serta membantu membangun identitas kelompok yang kuat.

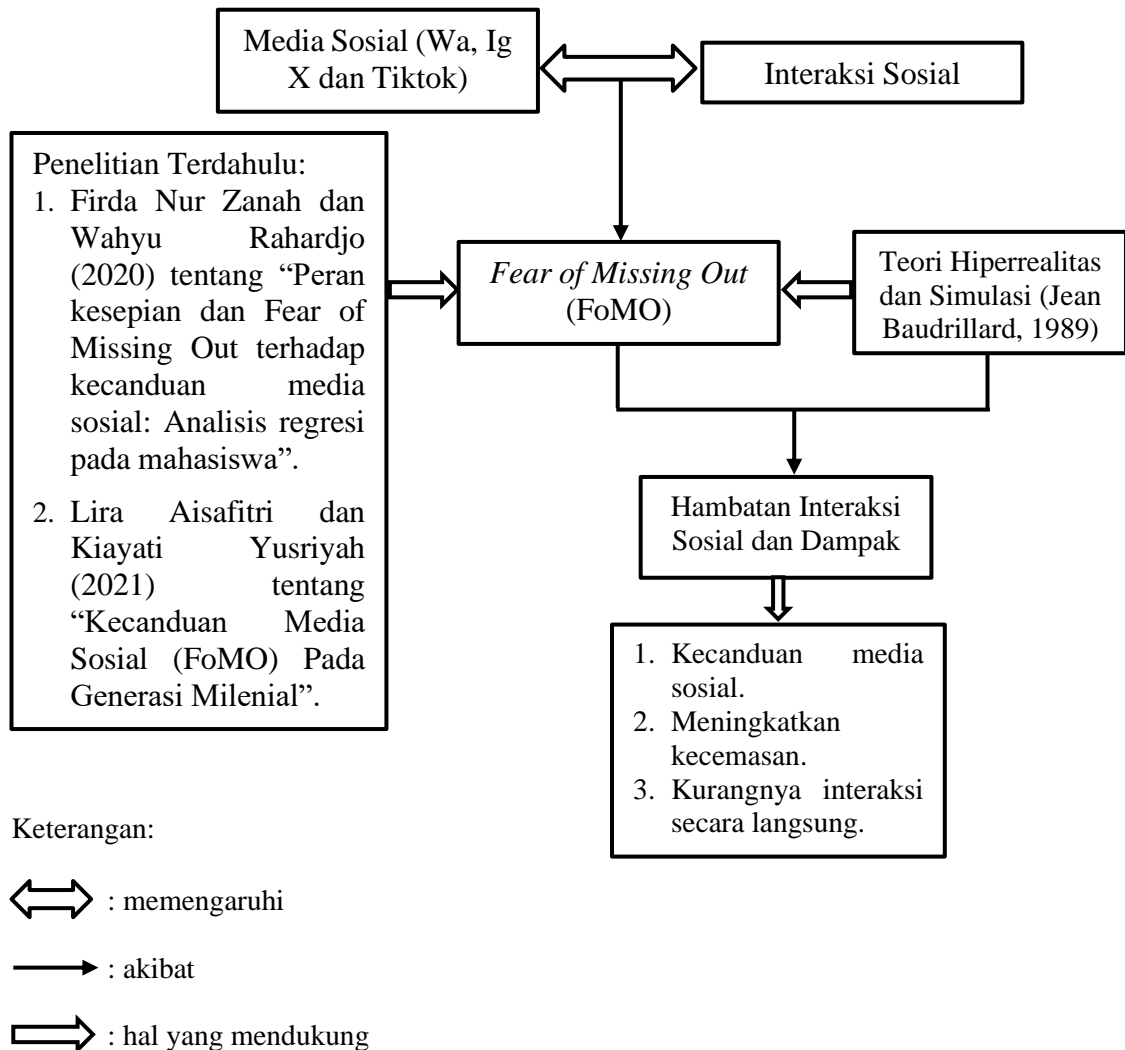
Akan tetapi seiring berkembangnya teknologi yang semakin pesat, penggunaan internet di era digital saat ini membuat interaksi sosial tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui media sosial. Tidak bisa dipungkiri bahwa di zaman sekarang, hampir setiap orang memiliki *smartphone*. *Smartphone* kini telah menjadi kebutuhan primer yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, dan hal ini menyebabkan remaja saat ini mengalami FoMO terkait media sosial. Berdasarkan data, dari total populasi Indonesia sebanyak 276,4 juta jiwa, sebanyak 167 juta orang aktif menggunakan media sosial, yang mencakup 60,4% dari total populasi (Riyanto, 2023).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami kecanduan media sosial. Dimana dengan kecanduan media sosial akan memengaruhi interaksi sosial mahasiswa, karena kecenderungan untuk selalu ingin terhubung dengan media sosial untuk tetap mendapatkan berita-berita terbaru, dan rasa takut ketinggalan informasi terkini. Kecanduan media sosial membuat mahasiswa semakin tertarik dan penasaran dengan aktivitas di media sosial. Akibatnya, kecanduan media sosial mendorong mahasiswa untuk lebih tertarik mengetahui aktivitas atau kejadian di media sosial. Hal ini mengarah pada kecemasan atau ketidaknyamanan jika mereka merasa ketinggalan informasi (Azizah dan Baharuddin, 2021).

Dalam mengkaji permasalahan ini peneliti menggunakan teori hiperrealitas dari Jean Baudrillard (1989). Teori ini digunakan untuk menganalisis rasa takut

ketinggalan (FoMO) yang disebabkan oleh platform media sosial, yang dapat menyebabkan dampak negatif seperti hambatan dalam interaksi sosial. Gagasan Baudrillard tentang Hiperrealitas merujuk pada ketidakmampuan kesadaran untuk membedakan antara realitas dan simulasi realitas, terutama dalam masyarakat dengan teknologi yang maju.

Platform media sosial (*Whatsapp, Instagram, X, dan Tiktok*) dapat menciptakan siklus stimulasi berlebihan, yang mengaburkan perbedaan antara dunia 'nyata' dalam kehidupan sehari-hari dan 'hiperrealitas' yang dipupuk oleh aplikasi semacam itu. Akibatnya, FoMO terhadap media sosial memiliki berbagai dampak negatif, terutama di kalangan mahasiswa. Karena individu terlalu sibuk dengan media sosial. Oleh karena itu, teori hiperrealitas Baudrillard digunakan untuk memahami dampak dari platform media sosial terhadap kehidupan mahasiswa dan interaksi sosial mereka.



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang menurut Creswell (2016) adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dimiliki oleh individu atau kelompok terkait masalah sosial. Sehingga dengan metode kualitatif membantu peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman individu dan bagaimana mereka memandang, menggunakan media sosial sehingga dapat menyebabkan FoMO. Metode kualitatif juga sangat cocok untuk mengeksplorasi fenomena yang kompleks dan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan perspektif partisipan mengenai hambatan interaksi sosial yang disebabkan oleh FoMO.

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi transendental. Fenomenologi adalah studi yang mendalami suatu fenomena secara mendetail, mengumpulkan informasi secara menyeluruh dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dalam rentang waktu tertentu. Kasus yang diteliti bisa berupa peristiwa, aktivitas, proses, atau program (Creswell dan David Creswell, 2016). Sehingga dengan pendekatan fenomenologi transendental membantu peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman individu dan bagaimana mereka memandang, menggunakan media sosial sehingga dapat menyebabkan hambatan interaksi sosial di dunia nyata. Selain itu dengan pendekatan fenomenologi transendental, peneliti ini dilakukan dengan mengumpulkan data secara langsung dengan mengunjungi informan secara langsung. yaitu, mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang mengalami FoMO media sosial. Dan juga pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mempelajari kasus FoMO secara mendalam dan intensif. Sehingga dapat mengungkap aspek lain yang mungkin tidak terlihat pada penelitian dengan pendekatan lain tentang penyebab mengapa



FoMO media sosial bisa menyebabkan adanya hambatan interaksi sosial dan bagaimana dampaknya bagi mahasiswa.

### **3.2 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung. Alasan penulis memilih lokasi di FISIP Universitas Lampung karena selama perkuliahan *offline* penulis sering melihat ketika pembelajaran berlangsung ada mahasiswa yang selalu mengakses media sosial untuk *selfie*, *live*, menonton *reels* dan sebagainya. Selain itu, penulis juga menemukan ketika mahasiswa lagi nongkrong mereka sibuk dengan handphone mereka sendiri-sendiri. Oleh karena itu, peneliti melakukan riset terlebih dahulu sehingga dari riset tersebut peneliti menemukan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) terjadi pada mahasiswa di FISIP Universitas Lampung, khususnya terkait dengan media sosial.

### **3.3 Fokus Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan panduan selama proses penelitian, terutama selama proses pengumpulan data. Fokus penelitian harus jelas dan spesifik agar dapat memberikan umpan balik pada pokok permasalahan (Creswell, 2013). Fokus dalam penelitian ini berfokus pada dampak teknologi modern, khususnya media sosial. *Whatsapp*, *Instagram*, *X*, dan *Tiktok* terhadap interaksi sosial mahasiswa. Kategori hambatan interaksi sosial dalam penelitian ini difokuskan kepada kesulitan untuk mengekspresikan diri secara langsung di dunia nyata, berkurangnya komunikasi secara tatap muka, perbandingan diri dengan orang lain dan ketergantungan pada media sosial.

Kemudian, untuk menjawab dampak FoMO akibat media sosial di kalangan mahasiswa, ada beberapa fokus yang dapat dilakukan yaitu: pertama, hambatan interaksi sosial di dunia nyata akibat FoMO yang akan digali dengan melihat kurangnya interaksi sosial, terutama di lingkungan kampus dan dalam kehidupan sehari-hari akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Kedua, dampak yang disebabkan oleh FoMO terhadap mahasiswa.

### 3.4 Penentuan Informan

Informan adalah individu yang terlibat dalam konteks penelitian dan memberikan informasi tentang keadaan serta kondisi yang diteliti. Informan digunakan untuk berbagi cerita, berdiskusi, atau membandingkan kejadian yang ditemukan pada subjek lain (Moleong, 2011:248). Dalam hal ini, peneliti memilih informan tidak secara acak, tetapi berdasarkan kriteria atau karakteristik yang telah ditetapkan sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian.

Strategi pemilihan sampel ini disebut *purposive sampling*, yaitu metode untuk memilih sampel penelitian berdasarkan kriteria khusus dan pertimbangan tertentu agar memperoleh data yang lebih representatif (Sugiyono, 2010). Adapun karakteristik yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian yang digunakan sebagai dasar Untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan secara akurat dan mendalam, peneliti menggunakan kuesioner yang mencakup ciri-ciri orang yang terindikasi mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*, dengan total 32 responden dalam kuesioner tersebut. Beberapa kriteria dan informan penelitian yang dimuat oleh peneliti, diantaranya:

1. Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
2. Mahasiswa yang berusia 18-25 tahun.
3. Durasi penggunaan gadget yang berlebihan dalam aktivitas sehari-hari.
4. Cenderung lebih sering mengakses media sosial.
5. Sering merasa cemas atau khawatir ketika tidak bisa mengikuti atau mengetahui kegiatan atau informasi terbaru.
6. Sering membandingkan diri dengan orang lain.
7. Sering merasa terganggu oleh media sosial.

Berdasarkan penjelasan mengenai kriteria informan di atas, berikut adalah rincian profil informan dalam penelitian ini.

Tabel 3.1 Daftar Informan Penelitian

No.	Inisial Nama	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Jurusan
1.	DM	P	19	Administrasi Bisnis
2.	RIH	P	20	Hubungan Internasional
3.	AAA	P	21	Sosiologi
4.	ACB	P	23	Administrasi Bisnis
5.	RDJ	P	21	Sosiologi
6.	EDN	P	19	Perkantoran

Ket:

L : Laki-laki

P : Perempuan

*Sumber : Diolah oleh peneliti*

Tabel di atas yang melibatkan 6 orang informan utama, yang merupakan mahasiswa yang terindikasi FoMO di kalangan mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang berasal dari jurusan Administrasi Bisnis, Hubungan Internasional, Sosiologi, dan Perkantoran. Adapun pertanyaan yang telah peneliti kelompokkan berdasarkan kriteria yaitu:

Tabel 3.2 Kriteria Pertanyaan Untuk Menentukan Informan

No.	Kelompok	Pertanyaan
1.	Pertanyaan di media sosial	Apakah kamu sering mengakses media sosial? Media sosial apa yang sering kamu akses dalam sehari-hari? Seberapa sering kamu mengakses media sosial dalam sehari? Apakah kamu terus-menerus memeriksa ponsel atau <i>gadget</i> Anda, bahkan saat bangun tidur atau sebelum tidur? Apakah kamu merasa perlu terus-menerus terhubung dengan media sosial? Apakah kamu merasa perlu terus-menerus diakui oleh orang lain di media sosial?
2.	Alasan menggunakan media sosial	Apakah kamu selalu ingin mengetahui gosip terkini?

No.	Kelompok	Pertanyaan
	(Whatsapp, Instagram, X, dan Tiktok)	<p>Apakah kamu merasa cemas atau gelisah saat melewatkan sesuatu?</p> <p>Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya.</p> <p>Saya merasa cemas ketika saya tidak tahu apa yang sedang dilakukan teman-teman saya.</p> <p>Saya takut teman saya/orang lain memiliki pengalaman yang berharga daripada saya.</p> <p>Saya sering mengakses Instagram untuk melihat kegiatan yang dilakukan oleh teman teman saya.</p> <p>Saya selalu merasa tertinggal jika tidak mengikuti <i>trend</i> terbaru di media sosial.</p>
3.	Perilaku yang dipicu oleh media sosial.	<p>Apakah kamu merasa tingkat kepuasan hidup anda rendah, karena selalu membandingkan hidup anda dengan orang lain.</p> <p>Ketika saya bersenang-senang penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara <i>online</i>/mengupload di media sosial.</p> <p>Saya sering mengupload <i>story</i> ke media sosial, apapun yang terjadi di lingkungan sosial saya.</p> <p>Saya sering membuka membuka saat perkuliahan sedang berlangsung.</p> <p>Sering merasa hal yang ada di media sosial jauh lebih menarik daripada lingkungan sosial.</p> <p>Saya merasa kebutuhan bersosialisasi sudah terpenuhi melalui media sosial.</p> <p>Merasa bosan saat tidak menggunakan media sosial, walaupun saya sedang berkumpul bersama teman-teman saya.</p> <p>Sering merasa kesulitan saat harus dituntut berinteraksi dengan lingkungan sosial.</p>

Sumber: Diolah oleh peneliti

### **3.5 Sumber Data Penelitian**

Untuk menentukan dan mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan sekunder, sebagai berikut:

#### **3.5.1 Sumber Data Primer**

Sumber data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti tanpa perantara. Dalam penelitian ini, sumber data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam yang dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang terindikasi FoMO. Selain itu, peneliti menggunakan dokumentasi untuk mengumpulkan data dalam penelitian terhadap FoMO media sosial.

#### **3.5.2 Sumber Data Sekunder**

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber lain atau data yang telah dikumpulkan sebelumnya (Creswell, 2013). Data ini dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian baru atau untuk menemukan perspektif yang berbeda dari pertanyaan yang diajukan oleh penelitian sebelumnya. Hal ini dikarenakan data sekunder dapat memberikan banyak informasi yang dapat dianalisis dan disintesis untuk menjawab pertanyaan penelitian yang baru. Data sekunder juga dapat digunakan untuk memvalidasi atau menyanggah temuan dari penelitian sebelumnya (Creswell, 2013).

Dengan demikian, peneliti menggunakan data sekunder untuk menganalisis temuan di lapangan dengan membahas konteks terkait hambatan interaksi, *Fear of Missing Out* (FoMO), media sosial, dan dampaknya. Sumber data sekunder yang digunakan meliputi buku, jurnal, arsip, dan materi lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian digunakan untuk mendapatkan data secara sistematis dan akurat, sehingga hasil dan kesimpulan penelitian dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, terdapat tiga metode pengumpulan data yang digunakan, yaitu sebagai berikut:

#### 3.6.1 Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi partisipan, dimana peneliti aktif terlibat dalam kehidupan individu yang diobservasi. Peneliti melakukan pengumpulan data melalui observasi terbuka, yang berarti peneliti secara jelas menginformasikan kepada sumber data bahwa mereka sedang melakukan penelitian. Dengan cara ini, informan menyadari dari awal hingga akhir aktivitas peneliti dan mengetahui segala hal yang diperhatikan oleh peneliti. Hal yang diamati oleh peneliti secara langsung, yaitu keadaan di lapangan mengenai perilaku individu yang mengalami kecanduan media sosial, misalnya dengan sering memeriksa akun-akun media sosial mereka. Oleh karena itu, melalui observasi ini peneliti diharapkan dapat menggambarkan secara jelas dan menjawab tujuan dalam penelitian ini.

Tabel 3.3 Pedoman Observasi

No.	Unsur	Hal yang Diobservasi	Hasil yang Didapatkan
1.	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Media Sosial <i>Whatsapp</i> , <i>Instagram</i> , <i>X</i> dan <i>Tiktok</i>  <b>Indikator:</b> Takut ketertinggalan, kecanduan media sosial, Meningkatnya kecemasan atau	1. Sering mengakses media sosial. 2. Mengamati faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya FoMO padapengguna Media sosial. 3. Menganalisa pola perilaku dan emosi mahasiswa terhadap media sosial.	1. Bagaimana dia mengakses media sosial. 2. Selalu memeriksa media sosial untuk memastikan bahwa tidak melewatkan sesuatu. 3. Durasi mengakses media sosial 5-7 jam ke atas dalam sehari.

No.	Unsur	Hal yang Diobservasi	Hasil yang Didapatkan
	stres terkait penggunaan media sosial.		<p>4. Sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial yang terlihat sempurna di media sosial.</p> <p>5. Individu yang teridentifikasi FoMO cenderung lebih nyaman dengan hal-hal yang ada di media sosial daripada di lingkungan sosialnya.</p> <p>6. Kecemasan yang berlebihan jika individu tidak terhubung dengan media sosial.</p>
2.	<p>Hambatan Interaksi Sosial</p> <p><b>Indikator:</b> Berkurangnya interaksi sosial tatap muka, jumlah jam yang dihabiskan di media sosial per hari.</p>	<p>1. FoMO dapat menyebabkan ketergantungan pada <i>gadget</i>, yang dapat menyebabkan penurunan interaksi sosial.</p> <p>2. FoMO dapat menimbulkan rasa kesepian.</p>	<p>1. FoMO dapat menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap aktivitasnya, termasuk aktivitas akademik, dan memiliki persepsi bahwa media sosial lebih menarik daripada lingkungan sosialnya.</p> <p>2. Sering merasa kesulitan saat harus dituntut berinteraksi dengan lingkungan sosial.</p>

No.	Unsur	Hal yang Diobservasi	Hasil yang Didapatkan
			3. Lebih memilih interaksi <i>online</i> daripada interaksi langsung.

*Sumber: Diolah oleh peneliti*

### 3.6.2 Wawancara Mendalam

Peneliti memilih teknik wawancara mendalam untuk mendapatkan data yang lebih tepat dan komprehensif. Dalam studi ini, wawancara mendalam dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terbuka yang bersifat fleksibel, tidak terstruktur secara ketat, dan dilakukan dalam suasana yang tidak formal. Peneliti terlibat langsung dalam percakapan mendalam dengan informan, mengajukan berbagai pertanyaan untuk memperoleh informasi yang relevan secara langsung.

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti untuk melaksanakan wawancara ke informan yaitu sebagai berikut :

1. Menghubungi narasumber untuk menanyakan kesediaan dan waktu diwawancara.
2. Menyiapkan instrumen pertanyaan.
3. Menggunakan metode perekaman yang sesuai, peneliti memanfaatkan perangkat perekam pada ponsel untuk merekam sesi wawancara dengan informan.
4. Peneliti menuliskan identitas informan dengan lengkap.
5. Peneliti mencatat poin-poin penting yang disampaikan oleh responden terkait penelitian.
6. Peneliti menerapkan wawancara yang fleksibel, terbuka, dan tidak terlalu terstruktur, dengan pendekatan yang semakin terfokus dan sesuai dengan topik yang dibahas dalam penelitian.



Tabel 3.4 Pedoman Wawancara

No.	Variabel	Sub Variabel	Informasi yang Diharapkan	Informan
1.	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO)	Persepsi ketinggalan  Rendahnya kepuasan dalam hidup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seringnya mengakses media sosial (<i>Whatsapp</i>, <i>Instagram</i>, <i>X</i>, dan <i>Tiktok</i>)</li> <li>Selalu merasa cemas dan ketakutan akan kehilangan momen atau informasi penting yang terjadi pada orang lain.</li> <li>Selalu memeriksa media sosial untuk memastikan bahwa tidak melewatkan sesuatu.</li> <li>Kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial.</li> <li>Perbandingan sosial yang berlebihan yang menimbulkan rasa khawatir, <i>insecure</i>, munculnya kelekatan sosial yang tidak sehat dengan orang lain, perasaan tidak aman, dan perilaku negatif lainnya</li> </ul>	Mahasiswa FISIP Universitas Lampung
2.	Media Sosial ( <i>Whatsapp</i> , <i>Instagram</i> , <i>X</i> , dan <i>Tiktok</i> )	Durasi Penggunaan Media Sosial	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durasi mengakses media sosial 5-7 jam ke atas dalam sehari mengalami FoMO.</li> <li>Frekuensi pengguna Media sosial sebanyak 20-30 kali mengecek media sosial dalam sehari.</li> </ul>	Mahasiswa FISIP Universitas Lampung

No.	Variabel	Sub Variabel	Informasi yang Diharapkan	Informan
		Perilaku dalam Media Sosial ( <i>Whatsapp, Instagram, X, dan Tiktok</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa bahwa hal-hal yang ada di media sosial jauh lebih menarik daripada lingkungan sosial mereka.</li> <li>• Memposting apa saja ke media sosial.</li> <li>• Bosan ketika tidak menggunakan media sosial saat berada di lingkungan sosial.</li> </ul>	
3.	Interaksi Sosial Mahasiswa	Adanya hambatan dalam berinteraksi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering merasa kesulitan saat harus dituntut berinteraksi dengan lingkungan sosial.</li> </ul>	Mahasiswa FISIP Universitas Lampung

*Sumber: diolah oleh peneliti*

### 3.6.3 Dokumentasi

Selain menerapkan teknik observasi dan wawancara mendalam, penelitian ini juga memanfaatkan dokumentasi untuk mendapatkan informasi tambahan yang mendukung data primer. Peneliti mengumpulkan data dengan membaca dan mempelajari jurnal, buku, dan sumber lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Data yang dikumpulkan dari dokumentasi mencakup berbagai materi terkait penelitian, seperti postingan Instagram, komentar, *caption*, dan lainnya.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis Fenomenologi dari Creswell (2007). Pendekatan fenomenologi, menurut Creswell, terdiri dari enam langkah analisis data, yaitu sebagai berikut:

1. Menyusun dan mempersiapkan data untuk analisis. Proses ini meliputi transkripsi wawancara, pemindaian materi, penginputan data lapangan, serta pengelompokkan dan pengaturan data ke dalam kategori yang berbeda sesuai dengan sumbernya.
2. Membaca seluruh data. Langkah awal ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran umum dari informasi yang dikumpulkan dan mencari pola-pola yang muncul dalam data.
3. Penandaan dan pengorganisasian data. Dalam Langkah ini, data diberi kode dan diatur ke dalam kategori yang berbeda.
4. Meringkas data. Langkah ini melibatkan merangkum data kedalam tema-tema yang muncul dalam data.
5. Membuat interpretasi berdasarkan data. Tahap ini meliputi penafsiran tema-tema yang muncul dari data dan menghubungkannya dengan teori yang berlaku.
6. Menulis laporan penelitian adalah tahap akhir yang mencakup penyusunan hasil analisis data serta kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini.

Dari enam langkah di atas, Creswell mengelompokkan lagi ke dalam empat langkah analisis setelah pengumpulan data (*data collection*). Oleh karena itu peneliti juga melakukan 4 tahap analisis setelah pengumpulan data, yaitu sebagai berikut :

### **3.7.1 Data Managing (Mengelola Data)**

*Data managing* adalah pembuatan dan pengaturan data yang diperoleh sebelum mengategorikan (membuat *file*) sesuai dengan tema permasalahan. Dalam penelitian ini penulis membagi hasil wawancara ke dalam tiga kategori pengelompokan berdasarkan pertanyaan penelitian, yaitu pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial mahasiswa, interaksi mahasiswa dalam media sosial, dan bagaimana FoMO dapat menyebabkan dampak negatif bagi mahasiswa. Kemudian kumpulan data ini dirangkum dalam bentuk tabel transkrip wawancara.

menyebabkan dampak negatif bagi mahasiswa. Kemudian kumpulan data ini dirangkum dalam bentuk tabel transkrip wawancara.

### **3.7.2 Reading, Memoing**

*Reading* dan *memoing* adalah proses meninjau data yang telah dikelompokkan berdasarkan tema pertanyaan, lalu mencatat informasi khusus dari setiap pernyataan narasumber yang diwawancarai. Analisis ini kemudian diberi catatan khusus untuk menghasilkan data yang lebih fokus mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) pada media sosial.

### **3.7.3 Describing, Classifying, Interpreting**

Proses *describing* dimulai dengan menjelaskan pengalaman pribadi dan menguraikan inti dari fenomena yang terjadi, dengan memberikan gambaran atau hasil wawancara yang sesuai dengan analisis yang telah dilakukan *reading* dan *memoing*. Setelah itu, mengelompokkan (*classifying*) pernyataan-pernyataan tersebut. Kemudian melakukan proses *interpreting*, yaitu membuat penjelasan tekstual tentang "mengapa" bisa terjadi, diikuti dengan deskripsi struktural tentang bagaimana peristiwa FoMO media sosial tersebut terjadi. Kemudian menyaring inti dari semua itu dan menginterpretasikannya berdasarkan pengetahuan dan pengalaman peneliti.

### **3.7.4 Representing, Visualizing**

Tahap *Representing* dan *Visualizing* melibatkan pengungkapan substansi pengalaman sebagai narasi dalam bentuk tabel, gambar, atau diskusi. Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses analisis data, dimana hasilnya dipresentasikan. Hasil penelitian ini menjelaskan interaksi sosial mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang terindikasi FoMO mengalami hambatan dalam berinteraksi secara langsung dan dampak FoMO akibat media sosial Instagram.

Oleh karena itu, dari keempat analisis data dilakukan secara bertahap. Jadi, peneliti berusaha menyelesaikan setiap tahap secara tuntas dalam menganalisis data yang diperoleh di lapangan hingga tahap akhir, yaitu mempresentasikan hasil penelitian.

### **3.8 Teknik Keabsahan Data**

Teknik keabsahan data diperlukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian yang diberikan oleh peneliti sesuai dengan item yang diteliti dan data tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya. Karena data memiliki kecocokan dengan objek yang diteliti, maka data tersebut dapat disebut valid. Dalam teknik keabsahan data, dilakukan uji validitas (Creswell, 2013: 285-286), yaitu:

#### **3.8.1 Validitas**

Validitas merupakan penerapan proses tertentu untuk menilai keakuratan hasil penelitian. Validitas ditentukan oleh apakah temuan penelitian sudah benar menurut pendapat peneliti, partisipan, dan pembaca secara umum. Untuk mengatasi penyimpangan dalam penyelidikan, pengumpulan, pengolahan, dan analisis data penelitian, peneliti melakukan triangulasi, baik dari segi sumber data maupun metode triangulasi, yaitu:

1. Triangulasi Data

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan triangulasi sumber data yang berasal dari berbagai peneliti berbeda guna memastikan validitas data, dengan menggunakan data tambahan di luar data utama untuk memverifikasi atau memperkuat keabsahan data yang telah dikumpulkan. Misalnya, menggunakan beberapa peneliti yang berbeda untuk melakukan analisis data dan memastikan keabsahan data. Peneliti menerapkan teknik triangulasi data untuk meningkatkan validitas data dalam penelitian tentang *Fear of Missing Out* (FoMO) dan hambatan interaksi sosial akibat media sosial. Teknik ini bertujuan untuk membandingkan kembali keabsahan data dari berbagai sumber berbeda,

seperti wawancara, observasi, dan dokumen. Dengan demikian, penggunaan teknik ini memungkinkan peneliti memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya.

## 2. Triangulasi Metode

Triangulasi metode digunakan untuk memverifikasi konsistensi data yang diperoleh melalui berbagai metode pengumpulan data, seperti wawancara dan observasi. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa informasi yang didapatkan dari wawancara sejalan dengan hasil observasi, atau sebaliknya. Jika teknik ini menghasilkan data yang berbeda, peneliti akan mengadakan diskusi tambahan dengan sumber data atau informan terkait untuk menentukan validitas data. Mungkin juga semua data tersebut benar karena dihasilkan dari sudut pandang yang berbeda.

## **IV. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN**

### **4.1 Profil FISIP Universitas Lampung**

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Lampung adalah unit akademik yang mengutamakan penelitian dan pengajaran dalam bidang ilmu sosial dan politik. FISIP UNILA mulai menjalankan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Lampung Nomor 90/KPTS/R/1983 tanggal 28 Desember 1983, yang menetapkan pembentukan panitia untuk pendirian fakultas ini. Para pelopor atau panitia persiapan FISIP UNILA meliputi Bapak Drs. Kantan Abdullah (1985-1991) dan Bapak Drs. Abdul Kadir, M.S (1991-1997).

Pada tanggal 21 Agustus 1983, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Keputusan No. 103/DIKTI/Kep/1984 yang mengatur tentang jenis dan jumlah program studi pada setiap jurusan di lingkungan Universitas Lampung. Surat keputusan ini membentuk Program Studi Sosiologi dan Program Studi Ilmu Pemerintahan di lingkungan Fakultas Hukum, sebagai persiapan pembentukan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Dengan demikian, mulai tahun akademik 1985/1986, FISIP Unila mempersiapkan diri untuk menerima mahasiswa baru melalui jalur Penelusuran Minat Kemampuan (PMDK) dan Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SIPENMARU).

Panitia persiapan ini diketuai oleh seseorang yang melapor langsung kepada dan bertanggung jawab kepada Rektor Universitas Lampung. Tugas panitia dikukuhkan dengan Surat Keputusan Rektor Unila. Nomor: 111/KPTS/R/1989, tertanggal 29 Desember 1989, dimana panitia ini memegang kendali dan bertanggung jawab melaksanakan yaitu:

1. Penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran.
2. Penelitian dalam rangka pengembangan ilmu dan teknologi.
3. Pengabdian kepada masyarakat.
4. Pembinaan civitas akademika.
5. Kegiatan pelayanan administrasi.

FISIP Unila resmi berdiri sebagai fakultas pada 15 November 1995, berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan Nomor 0333/O/1995 tentang Pembukaan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Pada saat itu, FISIP hanya memiliki dua program studi, yaitu S-1 Sosiologi dan S-1 Ilmu Pemerintahan. Berdasarkan Surat Keputusan Dirjen Dikti, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 37/DIKTI/Kep/1997 tanggal 27 Februari 1997, status kedua program studi tersebut dinaikkan menjadi jurusan. Kemudian, pada 18 Maret 1997, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menerbitkan Surat Keputusan Nomor: 49/DIKTI/Kep/1997 mengenai pendirian Program Studi S-1 Ilmu Komunikasi.

Untuk memenuhi tuntutan masyarakat terhadap tenaga kerja terampil dan siap pakai, mulai tahun akademik 1998/1999, FISIP membuka program Diploma III berdasarkan Keputusan Dirjen Dikti Nomor: 211/DIKTI/Kep/1998, yang meliputi Program Studi Administrasi Perkantoran dan Sekretaris, Program Studi Hubungan Masyarakat (Humas), dan Program Studi Perpustakaan, Dokumentasi dan Informasi (berdasarkan Keputusan Dirjen Dikti Nomor: 3953/D/T/Kep/2001). Pada 1 Juli 1998, diterbitkan Keputusan Dirjen Dikti Nomor: 212/DIKTI/Kep/1998 mengenai pembentukan Program Studi S-1 Ilmu Administrasi Negara dan Program Studi S-1 Ilmu Administrasi Niaga. Selanjutnya, pada 8 Oktober 2012, sesuai dengan keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor: 352/E/2012, FISIP membuka Program Studi S-1 Ilmu Hubungan Internasional. Sebagai bagian dari upaya FISIP untuk menghadapi tantangan kompleksitas pembangunan, Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 764/M/2020 diterbitkan, memberikan izin



untuk membuka Program Studi Doktor Ilmu Studi Pembangunan di FISIP Unila. Program ini bertujuan untuk menjadi salah satu program studi doktor yang mencetak sumber daya manusia unggul di bidang ilmu sosial dan politik. Selain itu, berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 2158A.2.1.2/KP/1997 tanggal 23 Januari 1997, Drs. M. Sofie Akrabi, M.A. diangkat sebagai Dekan pertama Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung. Masa kepemimpinan di FISIP Unila adalah:

1. Dekan Periode 1997-2000 : Drs. M. Sofie Akrabi, M.A.
2. Dekan Periode 2000-2004 : Prof. Dr. Bambang Sumitro, M.S.
3. Dekan Periode 2004-2008 : Drs. Hertanto, M.Si.
4. Dekan Periode 2008-2012 : Drs. Agus Hadiawan, M.Si.
5. Dekan Periode 2012-2016 : Drs. Agus Hadiawan, M.Si.
6. Dekan Periode 2016-2020 : Dr. Syarief Makhya.
7. Dekan Periode 2020-2024 : Dra. Ida Nurhaida, M.Si.

#### **4.2 Aktivitas Sehari-Hari Mahasiswa FISIP UNILA**

Kegiatan sehari-hari mahasiswa FISIP Universitas Lampung mirip dengan mahasiswa fakultas lainnya. Mereka datang ke kampus untuk belajar atau mengikuti kuliah sesuai jadwal semester, serta berpartisipasi dalam kegiatan atau organisasi kampus. Beberapa mahasiswa menghabiskan waktu seharian di kampus, sementara yang lainnya terlibat dalam berbagai kegiatan atau organisasi kampus. Sedangkan ketika masuk semester akhir mahasiswa disibukkan dengan KKN, PKL dan skripsi. Mahasiswa FISIP Unila sudah bisa mengajukan judul skripsi dari semester 6 dan biasanya bagi mahasiswa tingkat akhir semester 7 dan 8 tidak perlu lagi mengikuti mata kuliah karena mereka telah menyelesaikannya. Sebagai gantinya, mereka dapat fokus pada skripsi mereka dengan mencari referensi di *google* atau di perpustakaan. Sehingga mahasiswa Tingkat akhir biasanya sering pergi ke kampus hanya untuk bimbingan atau untuk menyelesaikan dokumen yang diperlukan untuk mendapatkan gelar sarjana.

Selain itu untuk mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan organisasi kampus biasanya mereka sering berkumpul ketika ada rapat atau kegiatan yang harus diselesaikan karena mereka sudah memiliki kewajiban untuk bertanggung jawab di bawah divisi yang dijabat. Oleh karena itu, saat kuliah mahasiswa dapat menyeimbangkan kegiatannya, termasuk kuliah dan organisasi. Akan tetapi ada juga mahasiswa yang kesulitan untuk fokus karena tuntutan dari dua kegiatan yang padat. Banyak juga mahasiswa sering kali menghabiskan waktu luang bersama teman-teman mereka, baik di kampus maupun di luar kampus. Mereka bisa sekadar bersantai, membicarakan berbagai topik, atau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Mahasiswa FISIP Unila juga memiliki fasilitas pendukung seperti ruang perkuliahan, perpustakaan, ruangan *Hybrid Class*, mushola, dan kantin. Selain itu, Universitas Lampung menyediakan fasilitas transportasi seperti bus yang menghubungkan berbagai fakultas dan gedung-gedung penting. Mahasiswa juga dapat menggunakan kendaraan pribadi, ojek *online*, atau menikmati jalan kaki berkat trotoar yang sudah diperbaiki di seluruh area kampus. Adapun situasi keseharian mahasiswa FISIP Unila, yang meliputi:

#### **4.2.1 Di Sekitar Kampus**

Selain belajar di dalam kampus, sebagian besar mahasiswa FISIP Unila sering bersosialisasi atau nongkrong di sekitar kampus, seperti di halaman depan, parkir, *smoking* area atau di dalam gedung. Mereka sering mengobrol atau bercanda saat dosen tidak hadir di kelas atau saat menunggu mata kuliah berikutnya. Ada juga mahasiswa yang menggunakan layanan *hotspot* gratis universitas untuk mengerjakan tugas di kampus.

Selain itu, di area koridor dan ruang kuliah sering digunakan oleh mahasiswa untuk tujuan akademis. Ruang kuliah diisi dengan percakapan mahasiswa, praktik kelompok, dan presentasi tugas. Koridor sering digunakan sebagai tempat pemberhentian transit sementara bagi para mahasiswa dalam perjalanan menuju atau dari kelas. Sedangkan, untuk area parkir biasanya mahasiswa FISIP Unila hanya memarkir kendaraan mereka di sana. Dan biasanya mereka saling menyapa

dan mengobrol seperlunya.



Gambar 4.1 Area FISIP Universitas Lampung

#### 4.2.2 Di Kantin

Kantin kampus sering kali menjadi pusat aktivitas dan kontak bagi para mahasiswa. Mereka tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dengan makanan dan minuman yang tersedia, tetapi juga membentuk ikatan sosial dengan teman-teman mereka. Banyak mahasiswa yang bertemu di kantin saat istirahat atau waktu luang di sela-sela perkuliahan untuk mendiskusikan tugas kuliah, proyek, atau sekadar berbagi cerita dan pengalaman sehari-hari. Selain itu, ada juga mahasiswa FISIP Unila menggunakan untuk pertemuan kelompok belajar dan pertemuan organisasi mahasiswa, sehingga hal ini menciptakan suasana yang hidup dan aktif.

Selain itu, ada juga mahasiswa FISIP Unila ke kantin sebagai tempat untuk mengobrol, bercanda, dan berpacaran. Hal ini dikarenakan suasana kantin yang santai dan informal sehingga membuat kantin menjadi lokasi yang nyaman untuk menghabiskan waktu bersama. Tidak hanya itu, dengan kemajuan teknologi saat ini, banyak mahasiswa yang memanfaatkan *handphone* mereka untuk bermain *game* atau mengakses internet di kantin. Seperti bermain *game mobile legend* atau membuka media sosial.



Gambar 4.2 Kantin FISIP Unila

#### 4.2.3 Di Mimbar Mahasiswa

Area mimbar mahasiswa sering kali menjadi pusat kegiatan di kampus. Para mahasiswa sering berkumpul di sini untuk kegiatan akademik dan non-akademik. Terkadang mahasiswa FISIP Unila sering menggunakan area ini untuk diskusi, bertukar informasi, wawasan, dan pengetahuan mengenai topik-topik perkuliahan. Tidak hanya itu, mimbar mahasiswa digunakan untuk relaksasi dan *refreshing*. Beberapa mahasiswa memilih untuk menghabiskan waktu luang mereka dengan membaca mendengarkan musik, atau sekadar beristirahat sejenak dari jadwal kuliah. Selain itu, untuk mahasiswa akhir yang seminar proposal, seminar hasil, dan kompre biasanya tempat ini dijadikan tempat untuk foto. Suasana yang sejuk dan ramah menjadikan area ini sebagai tempat yang menyenangkan untuk bersantai dan menghabiskan waktu luang dengan berbagai aktivitas yang menghibur.



Gambar 4.3 Mimbar FISIP Unila

### 4.3 Penggunaan Media Sosial Mahasiswa FISIP Universitas Lampung

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan interaksi manusia secara online tanpa batasan ruang dan waktu. Secara lebih luas, media sosial bisa dipahami sebagai alat yang digunakan untuk berinteraksi dengan cara menciptakan, membagikan, dan bertukar informasi serta gagasan dalam jaringan dan komunitas virtual (Mulawarman, 2017). Media sosial memanfaatkan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif, memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten seperti blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (Tamburaka, 2013). Contohnya, grup *WhatsApp* kelas mahasiswa digunakan untuk diskusi akademis dan berbagi momen kehidupan kampus. Dengan demikian, media sosial menjadi alat yang efektif untuk memperluas komunikasi di antara mahasiswa.

Tidak hanya itu, media sosial juga menjadi sumber utama informasi bagi mahasiswa. Mereka menggunakan platform ini untuk mengakses berita, artikel ilmiah, dan informasi terkini tentang topik-topik yang mereka minati. Apalagi di zaman sekarang mereka bisa mengakses apapun di media sosial. Contohnya Tiktok, mereka bisa melihat video tutorial misalnya tutorial *make-up*, atau video yang mencakup berbagai mata pelajaran.

Selain berfungsi sebagai alat komunikasi dan sumber informasi, media sosial juga merupakan sarana untuk mengekspresikan diri bagi mahasiswa. Mereka menggunakan platform ini untuk membagikan pemikiran, ide, dan karya-karya kreatif mereka kepada dunia. Dari postingan foto di *Instagram* yang mengabadikan momen-momen penting dalam kehidupan mereka hingga tulisan panjang di blog yang mengungkapkan pandangan mereka tentang isu-isu sosial, media sosial memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan identitas dan nilai-nilai mereka.

Dengan demikian, media sosial adalah platform yang memungkinkan penggunaannya untuk melakukan aktivitas sosial melalui jaringan internet tanpa batasan jarak, ruang, dan waktu. Media sosial telah menjadi aspek penting bagi mahasiswa. Namun, banyak mahasiswa yang masih belum menggunakan media sosial secara

tepat, yang dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka. Perkembangan media sosial sangat memengaruhi gaya hidup seseorang. Di era modern saat ini, media sosial bukan hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Gaya hidup merupakan bentuk identitas kolektif yang berkembang seiring waktu dan mencerminkan bagaimana seseorang menghabiskan waktu dan uang (Chaney, 2004).

Peneliti melakukan studi dengan mahasiswa FISIP Universitas Lampung untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial dapat menyebabkan *Fear of Missing Out* (FoMO). Dalam menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman, mahasiswa FISIP Universitas Lampung menggunakan berbagai platform media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *X*, dan *Tiktok*. Media sosial ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dengan teman-teman, tetapi juga sebagai sumber informasi, hiburan, dan pengetahuan. Meskipun media sosial menawarkan banyak keuntungan, terdapat pula dampak negatif yang mungkin tidak diinginkan, seperti FoMO. Dari segi penampilan, mahasiswa FISIP Unila terlihat cukup menarik banyak di antara mereka yang menggunakan *make-up*, perawatan kecantikan, serta mengenakan pakaian yang modis dan mengikuti *trend*.

Perubahan gaya hidup mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan perkembangan zaman, karena teknologi yang semakin maju mendorong perkembangan dan penerapan berbagai aspek gaya hidup, termasuk gaya berpakaian, berbicara, berbahasa, serta gaya hidup konsumtif dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup modern di kalangan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga mereka. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi menengah ke atas umumnya menerima uang atau kiriman bulanan sekitar Rp1.500.000 – Rp2.000.000, sementara mahasiswa dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah biasanya mendapatkan kiriman antara Rp500.000 – Rp1.000.000.

Dari hasil wawancara dan dokumentasi penggunaan media sosial memperkuat FoMO di antara mahasiswa FISIP adalah melalui paparan terhadap kehidupan yang direkayasa. Dalam upaya untuk mempresentasikan diri mereka secara lebih baik,

banyak pengguna media sosial cenderung memilih untuk memposting hanya momen-momen terbaik dari kehidupan mereka. Ini bisa berupa foto liburan yang mewah, kesuksesan akademis yang gemilang, atau momen sosial yang terlihat menyenangkan. Namun, apa yang sering kali tidak terlihat adalah cerita di balik layar, yang mungkin mencakup stres, kegagalan, dan kecemasan yang tidak terungkap. Kemudian, ada juga tekanan untuk terus terhubung dan terlibat dengan apa yang sedang terjadi di media sosial. Mahasiswa mungkin merasa perlu untuk selalu *online* agar tidak ketinggalan informasi terbaru, *trend*, atau acara sosial yang sedang berlangsung. Ini bisa menciptakan kecemasan bahwa mereka akan kehilangan sesuatu yang penting atau terlewatkan dari percakapan yang sedang berkembang di dunia maya. Akibatnya, mereka mungkin merasa sulit untuk melepaskan diri dari platform tersebut, bahkan ketika mereka seharusnya fokus pada pekerjaan kuliah atau istirahat.

#### **4.4 Deskripsi Informan**

Creswell mendefinisikan penelitian fenomenologi sebagai metode untuk mengembangkan pemahaman atau menjelaskan makna dari suatu pengalaman yang dialami. Dengan secara langsung mengalami suatu peristiwa, gejala, atau objek, seseorang dapat belajar bagaimana memahaminya. Oleh karena itu, dalam studi fenomenologis, Creswell seperti yang dikutip oleh Kuswarno, menyarankan agar penelitian dimulai dengan memberikan gambaran umum, termasuk ringkasan tentang informan yang terlibat (Kuswarno, 2009).

Informan yang dipilih dalam penelitian ini tidak diambil secara acak, melainkan melalui proses seleksi dengan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk mendukung penelitian. Kriteria tersebut telah dijelaskan dalam Bab III mengenai Metode Penelitian. Dari proses seleksi ini, peneliti berhasil mendapatkan enam informan utama, yaitu mahasiswa dari jurusan Administrasi Bisnis, Hubungan Internasional, Sosiologi, dan Perkantoran di FISIP Universitas Lampung. Berikut adalah deskripsi informasi dari masing-masing informan yang disediakan untuk membantu pembaca dan penguji memahami situasi dan hasil penelitian.

#### 4.4.1 Informan 1

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan peneliti, peneliti mendapatkan biodata dari informan, diketahui bahwa informan bernama Dinda. Tempat tanggal lahir Ciptasari 18 Agustus 2004. Dinda saat ini berusia 19 tahun, dia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Di Bandar Lampung Dinda tinggal sendirian di rumah kos karena dia sendiri mahasiswa perantau dari Ogan Komering Ilir Sumatera Selatan. Dinda saat ini tengah menempuh studi di Universitas Lampung jurusan Administrasi Bisnis Angkatan 2022, dimana saat ini Dinda sedang berada di semester 4. Kesibukan Dinda sehari-hari selain kuliah Dinda juga mengikuti organisasi, organisasi yang diikuti oleh Dinda yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Administrasi Bisnis dan juga Koperasi Mahasiswa (Kopma).

Hari-hari Dinda dimulai dengan membuka ponsel pintarnya dan menjelajahi berbagai jaringan media sosial. Hal ini lebih dari sekadar rutinitas untuk mendapatkan informasi terkini, ini juga merupakan sebuah kebutuhan yang mendorongnya untuk terus terhubung dengan materi dan informasi yang dibagikan oleh teman-temannya. Setiap foto pemandangan yang menarik, setiap momen kebersamaan, atau bahkan meme yang sedang menjadi viral membuat Dinda merasa ketinggalan jika tidak ikut serta dalam percakapan atau melihatnya langsung.

Dinda juga merupakan tipe orang yang tidak terlalu suka bermain bersama teman-temannya dia lebih banyak menghabiskan waktunya di kosan sendirian. Bagi Dinda menghabiskan waktunya untuk bermain *handphone*, dengan membuka media sosial ataupun dengan menonton drama korea, lebih seru dibandingkan dia harus bertemu langsung bersama teman-temannya apalagi ketika kumpul hal yang dibicarakan tidak penting. Oleh sebab itu, Dinda lebih banyak menghabiskan waktunya di kos. Hampir di setiap waktu luang Dinda membuka media sosial dengan alasan sebagai penghilang rasa jenuh. Bahkan tidak jarang Dinda juga sering mengakses media sosial ketika perkuliahan sedang berlangsung dengan alasan sebagai penghilang rasa lelah dan mengantuk. Salah satu media sosial yang sering dikunjungi oleh Dinda,



yaitu *Instagram* dan juga *Tiktok*.

Menurut Dinda *Tiktok* dan *Instagram* merupakan platform media sosial yang benar-benar dapat menghibur ketika lagi bosan atau jenuh. Misalnya ketika bosan dia bisa *scroll Tiktok* liat konten-konten lucu, konten *food vlogger*, konten masak, dan lain sebagainya sesuai dengan kesukaan Dinda seperti apa. Terus dengan *Instagram* dia bisa melihat *story* teman-temannya dia juga bisa memposting *story random* di akun media sosialnya, dan lain sebagainya. Jadi dari media sosial tersebut Dinda merasa dia mendapatkan kebahagiaan yang instan. Dinda sendiri memiliki akun *Tiktok* yang bernama @dimel\_I dengan jumlah *followers* 25 orang, *following* 71 orang dan *like* 473. Dinda sendiri cukup sering memposting ulang konten orang lain yang ada di *Tiktok*.

Selain itu dia juga memiliki dua akun *Instagram*. Akun yang pertama bernama @dinda\_melii dengan *followers* sebanyak 478 orang dan *following* 320 orang dan akun yang kedua bernama @\_diimel dengan *followers* sebanyak 59 orang dan *following* sebanyak 134 orang. Dari kedua akun *Instagram* Dinda tersebut *second account* @\_diimel lah yang paling sering diakses karena menurut Dinda di *second account* dia bisa memposting apa saja tanpa memikirkan rasa malu karena *second account* Dinda hanya dikhususkan untuk orang tertentu saja. Jadi Dinda sering mengekspresikan dirinya di *second account* *Instagram*. Dinda memiliki akun media sosial *Tiktok* pada tahun 2020. Awalnya Dinda hanya penasaran mengenai *Tiktok* tersebut karena banyak yang yang bahas mengenai aplikasi tersebut akhirnya Dinda *download* juga. Sedangkan akun *Instagram* pada tahun 2019 awalnya dia hanya mengikuti *trend*, karena banyak teman-temannya menggunakan *Instagram* sehingga Dinda tertarik untuk mencoba dan tanpa disangka media sosial *Instagram* jadi salah satu media sosial yang paling sering dia gunakan.

Dinda terpilih menjadi informan dalam penelitian karena dari hasil kuesioner yang diisi oleh Dinda, dia memberikan jawaban yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti. Berikut ini diagram hasil kuesioner yang sudah diisi oleh Dinda:



Gambar 4.4 Hasil Kuesioner Informan Pertama

*Sumber: diolah oleh peneliti*

#### 4.4.2 Informan 2

Informan yang kedua dalam penelitian bernama Aca. Merupakan seorang mahasiswi yang berusia 21 tahun, yang berasal dari Gading Rejo Kabupaten Pringsewu. Aca lahir di Pringsewu, 5 Agustus 2002, saat ini Aca sedang berusia 21 tahun. Aca adalah seorang mahasiswa semester akhir dari jurusan Sosiologi Universitas Lampung. Aca dia memiliki kepribadian yang ceria dan energik, dengan senyumnya yang ramah. Sebagai seorang mahasiswa akhir, Aca memiliki kesibukan yaitu mengerjakan skripsi. Aca dia merupakan mahasiswa yang tidak terlalu aktif dalam kegiatan di luar kampus, hal ini dapat dilihat dari tidak adanya organisasi yang diikuti olehnya. Aca merupakan orang yang lumayan malas dalam bergaul dia lebih suka menghabiskan waktunya di rumah dengan menonton *film*, membuka media sosial dan lain sebagainya.

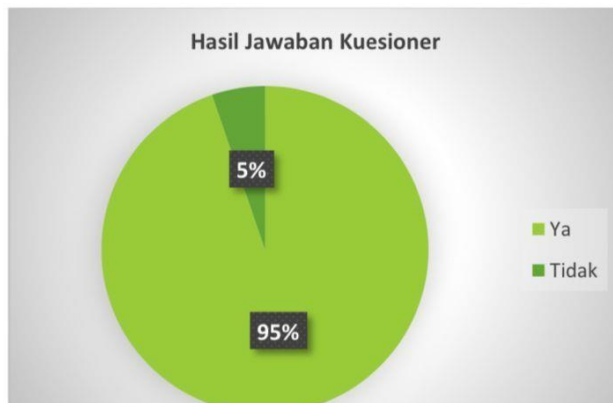
Setiap hari, Aca memulai paginya dengan membuka aplikasi media sosial di *smartphone*-nya. Sebelum bangun dari tempat tidur, dia sudah memeriksa berbagai platform seperti *Instagram*, *Twitter*, *Whatsapp*, *Line* dan *Tiktok* untuk melihat *update* terbaru dari teman-temannya atau berita terkini. Baginya, media sosial bukan hanya sebagai sarana untuk bersosialisasi, tetapi juga sebagai sumber hiburan dan informasi yang tak terpisahkan dari rutinitas harian. Selama perjalanan menuju kampus, Aca sering memanfaatkan waktu untuk membalas pesan atau komentar

dari teman-temannya di media sosial. Dia juga sering membagikan cerita atau momen-momen menarik yang dia alami sehari-hari melalui fitur "*stories*" di *Instagram*, *Line*, dan media sosial lainnya. Baginya, media sosial adalah cara untuk terhubung dengan teman-temannya secara langsung dan spontan, meskipun sedang sibuk dengan aktivitas lainnya.

Keseharian Aca juga terpengaruh oleh pola tidur yang tidak teratur. Sering kali, ia terjebak dalam *scroll endless feed* di malam hari, menunda waktu tidurnya hingga larut malam. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisiknya, tetapi juga pada kinerja akademiknya di kelas. Kekurangan tidur membuat Aca sulit untuk berkonsentrasi dan memproses informasi dengan baik. Dalam interaksi langsung, Aca sering kali membicarakan apa yang terjadi di media sosial. Percakapannya sering kali dipenuhi dengan referensi-referensi terkini dari *Twitter* atau meme-meme terbaru yang sedang viral di platform lainnya. Namun, di balik sikapnya yang ceria, terkadang terlihat kecemasan yang dalam tentang bagaimana dirinya terlihat di mata orang lain dan apakah ia sudah cukup terhubung dengan dunia sosial di media daring.

Adapun akun media sosial Aca, yaitu yang pertama akun *X*, yaitu @saltyoumie dengan *followers* yang sedikit yaitu 6 orang dan *following* 61 orang. Berikutnya adalah akun *Instagram*, Aca memiliki dua akun *Instagram*, yang pertama bernama @asscaassbinnakm dengan *followers* sebanyak 1.247 orang dan *following* sebanyak 578 orang dan akun yang kedua bernama @faagbeach dengan *followers* 178 orang dan *following* sebanyak 144 orang. Kemudian akun *Tiktok* Aca bernama @joyyil4nd dengan *followers* sebanyak 114 dan *following* sebanyak 25 orang. Aca terpilih menjadi informan dalam penelitian ini karena dari hasil kuesioner yang diisi oleh Aca, dia memberikan jawaban yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti.

Berikut ini diagram hasil kuesioner yang sudah diisi oleh Aca:



Gambar 4.5 Hasil Kuesioner Informan Kedua

*Sumber: diolah oleh peneliti*

#### 4.4.3 Informan 3

Informan ketiga dalam penelitian ini bernama Hanum. Hanum sendiri lahir di Sapto Mulyo, 26 Januari 2004. Dia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Hanum berasal dari Lampung Tengah. Di Bandar Lampung Hanum tinggal sendiri di rumah kos karena menurut Hanum dia lebih nyaman tinggal sendiri dibandingkan tinggal berdua bersama teman. Hanum saat ini menempuh Pendidikan S1 jurusan Hubungan Internasional di Universitas Lampung, semester 4. Hanum memiliki hobi bermain bulu tangkis dan masak. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis Hanum mengikuti UKM bulu tangkis di Universitas Lampung. Hanum merupakan anak yang lumayan aktif dalam berorganisasi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kali dia ikut program kerja HMJ Hubungan Internasional dan sekarang Hanum mulai gabung fasilitator sebaya FISIP. Dan untuk hobi memasak Hanum suka mencoba berbagai resep masakan yang dia temukan di media sosial seperti di *Instagram* dan juga *Tiktok*.

Keseharian Hanum selain kelas dan organisasi dia juga lebih memilih pulang ke kosan untuk menghilangkan rasa penat. Kegiatan yang sering dilakukan Hanum di kos yaitu bermain media sosial. Meskipun begitu terkadang Hanum juga ikut teman-temannya bermain terlebih dahulu sebelum pulang ke kos. Hanum juga tipe orang yang suka mendokumentasikan aktivitas yang dilakukan. Misalnya ketika lagi berkumpul atau bermain bersama temannya Hanum suka mendokumentasikan

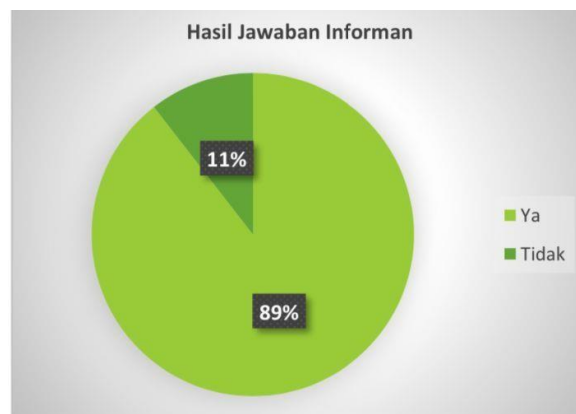
aktivitas yang dilakukan dia bersama teman-temannya. Setelah itu aktivitas tersebut Hanum posting di media sosial miliknya.

Hanum sendiri merupakan orang yang aktif di media sosial hal ini dapat dilihat dari postingan Hanum di media sosial terutama di *Instagram* bagi Hanum media sosial merupakan kebahagiaan yang bisa didapatkan secara instan. Hampir disetiap kesempatan Hanum mengecek media sosial sebagai penghilang rasa jenuh. Terutama pada malam hari setelah melakukan aktivitas. Media sosial yang sering diakses oleh Hanum yaitu *X*, *Instagram*, dan *Tiktok* dari aplikasi *Tiktok*. Hanum merasa *Tiktok* dapat membuat dia terhibur karena cuman dengan *scroll* dia bisa merasa bahagia terlebih lagi melihat konten yang menurut dia seru sehingga karena seringnya Hanum mengakses *Tiktok* membuat dia *addicted* dengan media *Tiktok*. Sehingga membuat Hanum sempat *uninstall* aplikasi tersebut karena menurut Hanum kalau tidak di *uninstall* itu bisa mengganggu aktivitas dia karena aplikasi *Tiktok* membuat Hanum kecanduan apalagi malam hari karena akibat *scroll Tiktok* dia mengalami susah tidur. Akan tetapi pada tanggal 4 Maret 2024 Hanum *download Tiktok* lagi dikarenakan bosan. Dan kembali *scroll Tiktok* seperti dulu.

Selain itu selain *Tiktok* aplikasi yang sering diakses oleh Hanum yaitu *X* dan *Instagram*. Menurut Hanum *X* adalah aplikasi yang *update* dalam penyebaran informasi dan juga di *X* Hanum bisa menemukan hal-hal *random* seperti meme lucu, komentar orang-orang di *X* yang *random*, *kpop*, dan lain sebagainya. Hanum merupakan orang yang aktif dalam media sosial *Instagram* dan juga *X*. Hal ini dapat dilihat dari postingan Hanum di *Instagram* dan juga postingan ulang di aplikasi *X*. Hampir setiap hari Hanum mengekspos aktivitas yang dilakukan dia ke media sosial. Adapun nama akun *X* Hanum, yaitu @bakteriyakult00 dengan *followers* sebanyak 419 orang dan *following* 168 orang. Menurut Hanum dia mendapatkan *followers* di *X* karena Hanum sering *mereplay tweet* orang lain sehingga dari sanalah banyak yang mengikuti akun *X* miliknya. Selain itu Hanum memiliki dua akun *Instagram*, yang pertama bernama @Hanumaaq dengan *followers* sebanyak 489 orang dan *following* sebanyak 655 akun yang kedua, yaitu @jaehyun\_telkomsel dengan *followers* 35 orang dan *following* juga 35 orang, dimana pengikut Hanum di akun kedua *Instagramnya* merupakan teman Hanum di dunia nyata.

Hanum memiliki akun X sejak tahun 2020. Awalnya Hanum *download X* karena melihat postingan ulang di *Instagram* dari X selain itu juga Hanum *download X* karena banyak konten *kpop*. Sedangkan untuk akun Instagram sejak tahun 2017 awalnya hanya ikut teman-temannya sehingga Hanum pun tertarik untuk *download* juga dan tanpa disangka hal itu terus berlanjut sampai sekarang. Melalui akun *Instagram* miliknya Hanum seringkali memposting dirinya di media sosial terutama di akun kedua miliknya, yaitu @jaehyun\_telkomsel. Hanum sendiri pernah memiliki hubungan dengan orang yang dia temukan di media sosial dan dari hubungan tersebut Hanum merasa lebih dekat dengan media sosial.

Hanum terpilih menjadi informan dalam penelitian ini karena dari hasil kuesioner yang diisi oleh Hanum, dia memberikan jawaban yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti. Berikut ini diagram hasil kuesioner yang sudah diisi oleh Hanum:



Gambar 4.6 Hasil Kuesioner Informan Ketiga

*Sumber: diolah oleh peneliti*

#### 4.4.4 Informan 4

Informan keempat dalam penelitian ini bernama Chika, Chika sendiri lahir Sampit Kalimantan, 2 November 2000. Chika berasal dari Jakarta dan di Bandar Lampung Chika tinggal bersama kakaknya di rumah kontrakan. Chika memiliki hobi, yaitu mendengarkan musik karena menurut dia dengan mendengarkan musik dapat meredakan perasaan sedih, marah, atau bahagia. Musik juga bisa menjadi teman yang setia dalam suasana hati yang berubah-ubah.

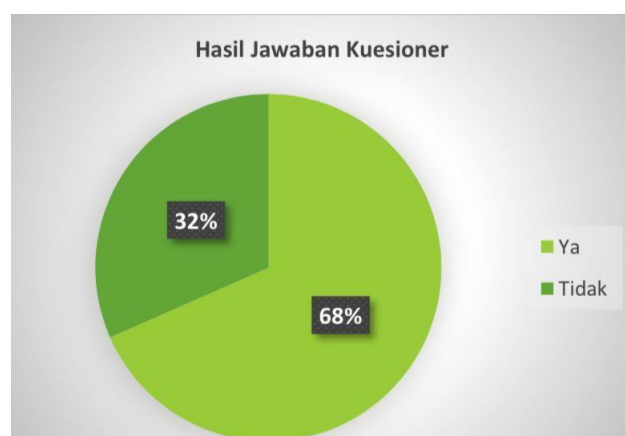
Kesibukan Chika saat ini, yaitu mengurus berkas wisuda karena Chika baru

menyelesaikan bangku perkuliahannya dan saat ini sedang sibuk mengurus berkas untuk wisuda. Chika merupakan mahasiswa S1 jurusan Administrasi Bisnis di Universitas Lampung. Selama pandemi covid-19, Chika sudah menjalani aktivitas kuliah secara daring di rumah, namun sesekali tetap datang ke kampus untuk melakukan kegiatan organisasi. Selama berkuliah Chika hanya mengikuti UKM pecinta alam dan Koperasi Mahasiswa (Kopma) akan tetapi Chika tidak terlalu aktif dalam UKM Kopma. Selain mengurus berkas wisuda Chika banyak menghabiskan waktunya di rumah dengan bermain sosial media seperti menonton *Youtube*, buka *Tiktok*, *Instagram*, dan lain sebagainya.

Chika memiliki banyak akun sosial media di *handphone*-nya, seperti *Tiktok*, *X*, *Whatsapp*, *Instagram*, dan *telegram*. Dari beberapa media sosial yang Chika punya, dia lebih sering mengakses *Whatsapp*, *X*, dan *Instagram*. Chika memiliki dua akun *Instagram*, yaitu yang pertama bernama @andrietachikaa dengan *followers* sebanyak 2.070 dan *following* 2.387 dan akun yang kedua bernama @nyagaigi dengan *followers* sebanyak 17 dan *following* 76. Selain itu dia juga memiliki akun *X* yang bernama @nyagaigi. Di *X* dia sering sekali mengecek akun *X* nya tersebut di penghujung malam sebelum tertidur ataupun di pagi hari saat belum melakukan aktivitas. Di akun *X* Chika memiliki pengikut yang lumayan banyak, yaitu 197 orang *followers* dan 728 orang *following*.

Chika terpilih menjadi informan dalam penelitian ini karena dari hasil kuesioner yang diisi oleh Chika, dia memberikan jawaban yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti.

Berikut ini diagram hasil kuesioner yang sudah diisi oleh Chika:



Gambar 4.7 Hasil Kuesioner Informan Keempat

*Sumber: diolah oleh peneliti*

#### 4.4.5 Informan 5

Informan yang kelima dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa jurusan Sosiologi Universitas Lampung yang bernama Rahma. Rahma lahir di Kalianda 17 Januari 2002, dia sendiri berasal dari Way Urang, Kalianda. Rahma adalah seorang mahasiswa semester akhir yang mana kesibukan dia saat ini adalah mengerjakan skripsi. Rahma saat ini berusia 22 tahun, dia memiliki kepribadian yang cukup pendiam, oleh karena itu karena kepribadian dia yang pendiam membuat dia tidak terlalu memiliki banyak teman. Rahma banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial. Setiap hari, Rahma terjebak dalam aliran informasi yang terus-menerus dari media sosial, mulai dari *Instagram* hingga *Twitter* dan *Tiktok*. Rahma sangat bergantung pada teknologi dan internet untuk memperoleh informasi terkini, baik dalam konteks akademik maupun hiburan.

Pagi dimulai dengan Rahma membuka *smartphone*-nya dan memeriksa berbagai platform media sosial. Ini bukan hanya rutinitas untuk mendapatkan informasi terbaru, tetapi juga sebuah keharusan yang mendorongnya untuk terus berinteraksi dengan konten dan informasi yang diposting oleh teman-temannya. Setiap foto pemandangan yang menarik, setiap momen kebersamaan, atau bahkan sekadar meme yang sedang viral, semuanya membuat Rahma merasa tertinggal jika ia tidak ikut serta dalam percakapan atau tidak melihatnya segera.

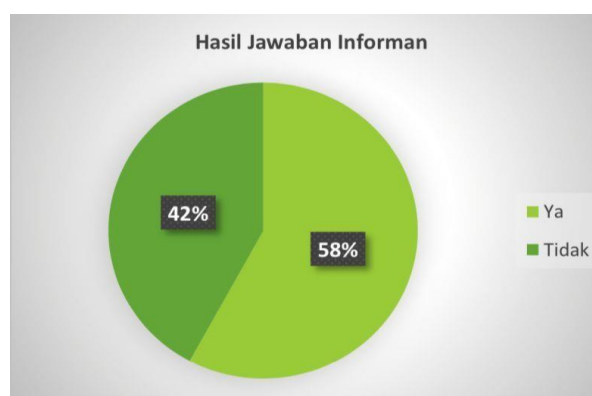
Saat perkuliahan berlangsung, Rahma sering kali terganggu oleh notifikasi yang terus muncul dari media sosialnya. Meskipun ia mencoba untuk fokus pada pelajaran, keingintahuannya akan apa yang terjadi di dunia maya seringkali mengalihkan perhatiannya. Terkadang, ia merasa cemas jika tidak segera membalas pesan atau melihat postingan baru yang muncul di *feeds*-nya. Bahkan saat mengerjakan tugas-tugas akademik, Rahma merasa tergoda untuk membuka aplikasi media sosialnya hanya untuk "sebentar saja", namun sering kali "sebentar saja" itu berubah menjadi waktu yang cukup lama.



Selain itu, Rahma juga merasa tekanan sosial dari media sosial. Ketika melihat teman-temannya berbagi momen-momen kebahagiaan mereka, seperti liburan atau acara kumpul-kumpul, Rahma sering kali merasa tidak cukup "kekinian" atau tidak memiliki kehidupan sosial yang seberuntung mereka. Ia mulai merasa rendah diri dan meragukan dirinya sendiri, karena perbandingan yang tidak sehat dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial.

Adapun media sosial yang sering digunakan oleh Rahma, yaitu *Instagram* yang bernama @auliaa.jn\_ dengan *followers* sebanyak 597 orang dan *following* sebanyak 198 orang kemudian akun *Instagram* yang kedua bernama @shibalsekkiyawll dengan *followers* sebanyak 27 orang dan *following* 37 orang. Selain itu media sosial yang sering diakses oleh Rahma, yaitu X Rahma terpilih menjadi informan dalam penelitian ini karena dari hasil kuesioner yang diisi oleh Rahma, dia memberikan jawaban yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti.

Berikut ini diagram hasil kuesioner yang sudah diisi oleh Rahma:



Gambar 4.8 Hasil Kuesioner Informan Kelima

*Sumber: diolah oleh peneliti*

#### 4.4.6 Informan 6

Informan kelima yang diwawancara dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa D3 Perkantoran yang berusia 19 tahun bernama Ernita. Ernita lahir di Bumi Dipasena Agung, 15 Desember 2004. Ernita berasal dari di Bumi Dipasena Agung

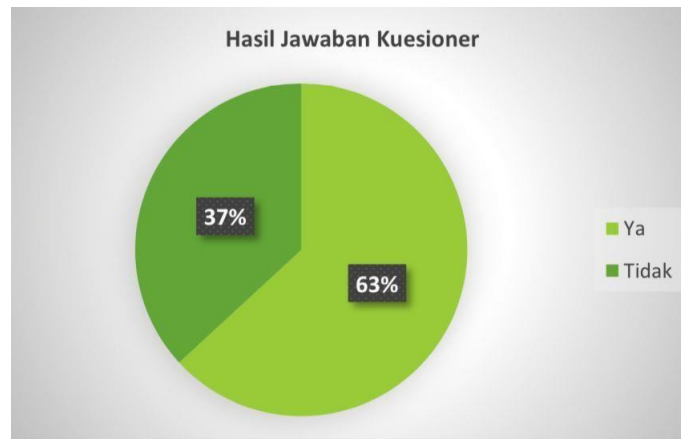
Kecamatan Rawa Jitu Timur Kabupaten Tulang Bawang. Ernita memiliki hobi yaitu menulis, membaca, dan menonton drama Korea. Ernita merupakan pengguna media sosial aktif yang memiliki beberapa akun media sosial seperti *X*, *Instagram*, *Weverse*, *Telegram*, dan *Whatsapp*. Dari hasil wawancara dan observasi terhadap informan, Ernita memberikan wawasan mendalam tentang cara pandangnya terhadap media sosial dan bagaimana penggunaannya memengaruhi kehidupan sehari-hari.

Menurut Ernita, media sosial adalah alat yang kuat untuk berhubungan dengan orang lain, memperluas jaringan profesional, dan menyampaikan pesan kepada audiens yang luas. Baginya, media sosial bukan hanya sekadar tempat untuk berbagi momen-momen pribadi, tetapi juga platform untuk memperluas wawasan dan menciptakan peluang baru. Namun, dia juga menyadari bahwa media sosial membuat dia menjadi kecanduan untuk mengaksesnya terus.

Dalam kehidupan sehari-hari, Ernita sering menggunakan media sosial agar merasa terhibur dikala bosan, sedih dan lain sebagainya selain itu, untuk tetap terhubung dengan teman-teman dan keluarga, serta berbagi momen kehidupan sehari-hari. Ernita sering menggunakan akun media sosial, dimana akun pertamanya adalah *Instagram*. Yang bernama @nrainidwi\_ dengan *followers* sebanyak 394 orang dan *following* sebanyak 229 orang kemudian akun *Instagram* yang kedua bernama @taaexrrnnn\_ dengan *followers* sebanyak 99 orang dan *following* sebanyak 282 orang. Selain itu, media sosial yang sering diakses oleh Ernita yaitu *X*, dimana akun *X* EDN bernama @ernitaadwi dengan *followers* sebanyak 3 orang dan *following* sebanyak 60 orang. Ernita dipilih sebagai informan dalam penelitian ini karena jawaban yang diberikan dalam kuesioner sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti. Berikut adalah diagram hasil kuesioner yang diisi oleh Ernita:

Gambar 4.9 Hasil Kuesioner Informan Keenam

*Sumber: diolah oleh peneliti*



## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan di lapangan selama proses penelitian, mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung menghadapi masalah dalam interaksi sosial di dunia nyata karena media sosial menampilkan dunia yang terlihat sempurna dan ideal. Media sosial dianggap menjadi lebih penting daripada kenyataan. Akibatnya, ketergantungan pada media sosial membuat individu lebih cenderung untuk berinteraksi dengan dunia virtual daripada dunia nyata. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan hambatan interaksi secara langsung yaitu: Realitas dunia maya lebih menyenangkan, dukungan dan pengakuan, media sosial melindungi dari konfrontasi dan *backlash*, *Insecure* dan terakhir media sosial mempermudah penyampaian pesan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung terus-menerus memeriksa akun media sosial mereka untuk memastikan mereka tidak tertinggal informasi atau aktivitas yang sedang berlangsung. Akibatnya ketergantungan ini mengurangi waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Sementara itu, aktivitas FoMO (*Fear of Missing Out*) di media sosial di kalangan pelajar memiliki konsekuensi positif dan negatif. Dampak positifnya yaitu mempermudah menjalin komunikasi, menciptakan ide-ide baru dan inovasi, dan mempermudah mahasiswa mendapatkan informasi. Selain itu, pengaruh negatif yang ditemukan antara lain, intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan hinggamengakibatkan kecanduan internet, penurunan produktivitas dan gangguan terhadap konsentrasi, kecemasan sosial dan depresi, ketergantungan pada validasi eksternal, dan kemudian FoMO media sosial menyebabkan anti sosial karena kemudahan berinteraksi di mediasosial menyebabkan siswa malas bergaul dan menyampaikan pesan secara langsung.

## 6.2 Saran

Penelitian ini telah dilakukan secara maksimal agar mendapatkan hasil informasi yang sejalan dengan tujuan penelitian. Namun, dalam penelitian ini juga terdapat beberapa keterbatasan dan hambatan yaitu Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu yang relatif singkat, sehingga peneliti tidak terlalu menjangkau semua informasi yang relevan dan dibutuhkan waktu lebih lama untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif. Selain itu, Penelitian ini tidak mempertimbangkan konteks sosial yang lebih luas, seperti budaya atau norma masyarakat yang memengaruhi bagaimana media sosial digunakan dan bagaimana itu memengaruhi interaksi sosial.

Oleh karena itu, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Kurangi durasi penggunaan media sosial. Gunakan fitur pembatasan waktu yang ada di aplikasi atau atur alarm untuk mengingatkan kapan harus berhenti bermain media sosial. Untuk mengurangi ketergantungan pada perangkat telekomunikasi, disarankan agar mahasiswa ikut serta dalam kelompok atau organisasi yang sesuai dengan minat. Hal ini membantu membangun keterampilan sosial dan membentuk hubungan di dunia nyata.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya harus melakukan investigasi yang lebih mendalam mengenai hambatan dalam interaksi sosial di kehidupan nyata yang disebabkan oleh *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, pertimbangkan juga faktor demografis seperti usia, gender, dan status sosial-ekonomi dalam analisis. Hal ini dapat membantu memahami bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi penggunaan media sosial dan interaksi sosial dalam konteks budaya yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Azizah, E., & Baharuddin, F. (2021). Hubungan antara *Fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Humanistik'45*, 9(1), 15-25.
- Aisyah. (2022). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Skripsi*.
- Abdullah, Mustafa dan Soekanto, Soerjono. (1982). *Sosiologi Hukum dalam Masyarakat, Jakarta : CV. Rajawali*
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial (*Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*).
- Anum, A. (2023). Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh (*Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh*).
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikosudia J. Psikol*, 7(2), 38.
- Azwar, M. (2014). Teori Simulakrum Jean Baudrillard dan upaya pustakawan mengidentifikasi informasi realitas. *Jurnal Ilmu Perpustakaan & Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 2(1), 38-48.

- Anggraeni, E. K. (2021). Fear Of Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen. *Retrieved from Kementerian Keuangan Republik Indonesia*
- Azmi, N. (2019). Hubungan antara Fear of Missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau*.
- Alyusi, S. D. (2019). Media sosial: Interaksi, identitas dan modal sosial. Prenada Media.
- Aditia, R. (2021). Fenomena phubbing: *Suatu degradasi relasi sosial sebagai dampak media sosial*. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8-14.
- Baudrillard, Jean. 1983. Simulation "The Precession of Simulacra". *Trans by Paul Foss, Paul Patton and Philip Beitchman*. USA: Semiotex(e). Barry,
- Briggs, A. (2006). Sejarah sosial media. *Yayasan Obor Indonesia*.
- C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. 2019. Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
- Creswell, Jhon. W. 2013. Research Design 'Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan MiXed'.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Dhingra, M., & Mudgal, R. K. (2019, March). Historical evolution of social media: an overview. *In International Conference on Advances in Engineering Science Management & Technology (ICAESMT)-2019*, Uttaranchal University, Dehradun, India.
- Dr. Elvinaro Ardianto Komunikasi Serta Implikasi si Masyarakat. (Jakarta: Media Bangsa, 2013), hlm 453

- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203-209.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319.
- Faramita, D., & Fadila, S. (2023). Dinamika Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Interaksi Sosial I-Generation Dalam Adiksi Bermedia Sosial Di Jorong Sawah Parik Kecamatan Tanjung Baru Kabupaten Tanah Datar. *Kinema: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran*, 2(2), 185-196.
- Fricila, T., Rasyid, A., & Kamal, A. (2022). Media Instagram Sebagai Ajang Eksistensi Diri (Studi Kasus pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 242-247.
- Gokul, G., & C., K. (2023). The Impact Of Fear of Missing Out (FoMO) On Social Media Users Of Kerala. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 4(1SE).
- Hariadi. (2018). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Skripsi*
- Hakim, Z. L., Damapoli, M. R. P., Putri, K. A., & Prasetyaningtyas, P. V. (2023). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 257-268.
- Harahap, M., & Firman, F. (2021). Penggunaan Social Media dan Perubahan Sosial Budaya Masyarakat. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 135-143.
- Istiqomah. (2021). Social Media Anxiety Sebagai Wujud Fear Of Missing Out (Studi Deskriptif Pada Fenomena Fear Of Missing Out Terhadap Pengguna Media Sosial Instagram Di Bandung). *Skripsi*



- JWT Intelligence. (2012). Fear of Missing Out (FOMO). Diunduh dari [www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F\\_JWT\\_FOMOupdate\\_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf).
- Jannah, S. N. F. (2021). Fear of Missing Out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan) (*Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri SyarifHidayatullah Jakarta*).
- Kadri. 2022. Hubungan Antara Kontrol diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Islam Riau. *Skripsi*
- Kellner, H. (1994). " *Never Again*" is Now. *History and Theory*, 127-144.
- Kintu, B., & Ben-Slimane, K. (2020). Companies responses to scandal backlash caused by social media influencers. *International Journal of Market Research*, 62(6), 666-672.
- Lin, S. C., & Jian, E. T. (2022). Effects of Personality Traits Concerning Media Use Decisions on Fear of Missing Out and Social Media Use Behavior. *Behavioral Sciences*, 12(11).
- LeXy J, Moleong, 2011. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhibbu Abivian. (2022). Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnyaterhadap Remaja pada Era Society 5.0. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 155–164.
- Moore, K., & Craciun, G. (2021). Fear of Missing Out and Personality as Predictors of Social Networking Sites Usage: The Instagram Case. *Psychological Reports*, 124(4), 1761–1787.
- McLuhan, M., Gordon, W. T., Lamberti, E., & Scheffel-Dunand, D. (2011). *The Gutenberg galaXy: The making of typographic man*. University of Toronto Press.
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of

- Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-15
- Mayasari, F., & Nurrahmi, N. Menilik Fenomena FoMO (Fear of MissingOut) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 5(2), 75-86.
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak Sindrom Fomo terhadap Interaksi Sosial pada Remaja. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54-69.
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial dan Sains*, 2(1), 126-134.
- Nevyra, V. I. (2021). Penggunaan Instagram Sebagai Media Komunikasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Perdini, T. A., & Hutahaeon, E. S. H. (2021, September). Youth Virtue Self- Esteem and Positive Presentation in Social Media Instagram. In *BIS- HSS 2020: Proceedings of the 2nd Borobudur International Symposium on Humanities and Social Sciences, BIS-HSS 2020, 18 November 2020, Magelang, Central Java, Indonesia (p. 248)*. *European Alliance for Innovation*.
- Pratiwi, F., Susilo, M. N. I. B., & Amelia, C. R. T. (2022). Fear of Missing Out pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 61.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). *Perilaku phubbing pada mahasiswa*. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 343- 347.
- Riyanto. (2023). *Hootsuite (We are Social): Indonesia Digital Report 2023*. Dipetik September 01, 2023, dari Andi. Link:

<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>

- Rogers, R. (2021). Visual media analysis for Instagram and other online platforms. *Big Data & Society*, 8(1), 20539517211022370.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465.
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 276.
- Salinding, J. M., Soetjningsih, C. H., & Info, A. (n.d.). Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10, 693–701.
- Sulastri, S., & Sylvia, I. (2022). Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi Fear of Missing Out (FoMO) (Studi Kasus: Mahasiswa FISUNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 324–332.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Tindakan Kelas Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan media sosial oleh digital native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47-60.
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeele, M. Vanden. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10).
- Wanodya, J. (2019). Interaksi Sosial Di Media Sosial Dalam Perspektif Dramaturgi. 33.
- Zakawali. (2022). *Sejarah Media Sosial, Jenis, dan Fungsinya*. Dipetik September 01, 2023, dari Berita Usaha: <https://pre.sirclo.com/sejarah-media-sosial/amp/>
- ZIVDIR, P., & KARAKUL, A. (2023). universitas öğrencilerinin sosyal medya

bağımlılığı düzeyleri ve fomo ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(1), 1054–1067.