

## PERILAKU FOMO DI FAKULTAS ILMU BUDAYA UNIVERSITAS DIPONEGORO TERHADAP KUALITAS KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA

Aulia Gunasti Fitri<sup>1</sup>, Muthia Yutika Azizah Harahap<sup>1</sup>, Devia Ayu Sitarani<sup>1</sup>, Akhmad Rizky Purnama<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Perpustakaan, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. H. Soedarto, S. H. Tembalang, Semarang 50275  
Email : auliagf99@gmail.com

### Abstrak

Ada banyak orang yang rajin dan berlomba-lomba memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan selama berkuliah. Bagi beberapa orang yang tidak melakukan hal yang sama, akan merasa tidak percaya diri dan takut tertinggal dari teman-temannya, sehingga muncullah orang-orang berperilaku FOMO ini. Sejalan yang dilakukan Mylivaskaya yang menunjukkan bahwa pelajar berpotensi lebih besar mengalami FOMO pada saat mengerjakan tugas akademik. Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang menghasilkan data secara deskriptif berupa tulisan, ucapan, atau perilaku objek. Metode ini bisa dilakukan secara naratif, studi dokumen, wawancara, fenomenologi, observasi, atau studi kasus. Metode penelitian fenomenologi merupakan pandangan berfikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia. 17 orang dari 22 orang narasumber telah mencapai konsep FOMO, yakni merasakan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Perasaan yang timbul inilah kemudian memberikan dampak negatif, terutama dalam kualitas kepercayaan diri seseorang. Walaupun tidak semua orang yang FOMO merasa minder, namun kebanyakan orang yang mengalami FOMO akan merasa tidak percaya diri ketika dirinya melakukan hal yang berbeda dengan orang lain hubungan antara kepercayaan diri dengan FOMO pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro, dengan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang ada di dalam diri seseorang untuk tidak merasa tertinggal maka akan rendah pula tingkat FOMO yang ada pada dalam dirinya. Begitu juga sebaliknya, apabila kepercayaan dirinya rendah maka tingkat FOMO akan tinggi pada mahasiswa tersebut.

**Kata kunci :** *fomo, kepercayaan diri, cemas*

### 1. PENDAHULUAN

Seringkali, banyak individu rela menghabiskan waktu dan tenaga untuk mencapai kepuasan dalam hidupnya, mereka terlalu fokus untuk memenuhi ekspektasi atas dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan perasaan bahagia merupakan salah satu tujuan individu bersemangat menjalani kehidupan. Pada tahun 2013 di Kampus Oxford masuk istilah *fear of missing out* dengan definisi sebuah perasaan khawatir bahwa peristiwa yang menarik atau menyenangkan sedang terjadi di tempat lain (*a feeling of worry that an interesting or exciting event is happening somewhere else*). Misalnya, seorang mahasiswa memiliki tugas-tugas perkuliahan menumpuk yang harus selesai keesokan hari, kemudian teman-temannya mengajak berkumpul di tempat yang disukai. Sayangnya dia memutuskan untuk menolak ajakan tersebut dan mengerjakan tugas kuliah, memperpertimbangkan bagaimana pengalaman mengerjakan tugas mahasiswa tersebut akan dihantui pikiran bahwa teman-temannya sedang melakukan hal yang lebih menyenangkan, yang membuat pikirannya terganggu dengan kecemasan tentang kehilangan pengalaman yang lebih menarik.

Perilaku FOMO merupakan ketakutan individu saat tertinggal *update* terbaru tentang suatu kejadian sementara orang lain mengikutinya. Orang yang mengidap FOMO biasanya memiliki masalah dengan kepercayaan dirinya atau harga dirinya, Ketika seseorang merasa terputus dari dunia, maka ia akan merasa rendah diri dan mengalami kecemasan serta ketakutan berlebihan (Sidik dkk, 2020).

Sedangkan kepercayaan diri adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang tidak ternilai dan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuannya sendiri yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin rendah sindrom FOMO yang dimiliki, sebaliknya semakin berkurang kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi sindrom FOMO yang dimiliki.

Kebutuhan psikologis akan dirinya sendiri juga berhubungan dengan kepercayaan diri yang dimiliki individu untuk melakukan perilaku secara efektif. Rendahnya kepuasan terhadap diri sendiri menyebabkan seseorang mengalami kepercayaan diri yang berkurang atau bahkan mengalami perilaku FOMO. FOMO timbul karena perasaan tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri atau terhadap sesuatu hal. FOMO menyebabkan individu mengikuti individu lainnya, membuat manusia mengalami ketakutan dan menyebabkan individu tersebut mengalami rasa tidak percaya diri.

Perilaku FOMO merupakan ketakutan individu saat tertinggal *update* terbaru tentang suatu kejadian sementara orang lain mengikutinya. Orang yang mengidap FOMO biasanya memiliki masalah dengan kepercayaan dirinya atau harga dirinya, Ketika seseorang merasa terputus dari dunia, maka ia akan merasa rendah diri dan mengalami kecemasan serta ketakutan berlebihan (Sidik dkk, 2020).

Sedangkan kepercayaan diri adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang tidak ternilai dan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuannya sendiri yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin rendah sindrom FOMO yang dimiliki, sebaliknya semakin berkurang kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi sindrom FOMO yang dimiliki.

Menurut Rini (dalam Yusnita, 2010), kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang mampu dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan Wijaya (dalam Fiftina, 2011) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kekuatan keyakinan mental seseorang atas kemampuan dan kondisi dirinya dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi dan perkembangan kepribadian seseorang secara keseluruhan.

Kepercayaan diri (*Self-confidence*) merupakan adanya sikap individu yang yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkan, bertanggung jawab terhadap tindakannya, dan tidak terpengaruh oleh orang lain.

Kebutuhan psikologis akan dirinya sendiri juga berhubungan dengan kepercayaan diri yang dimiliki individu untuk melakukan perilaku secara efektif. Rendahnya kepuasan terhadap diri sendiri menyebabkan seseorang mengalami kepercayaan diri yang berkurang atau bahkan mengalami perilaku FOMO. FOMO timbul karena perasaan tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri atau terhadap sesuatu hal. FOMO menyebabkan individu mengikuti individu lainnya, membuat manusia mengalami ketakutan dan menyebabkan individu tersebut mengalami rasa tidak percaya diri.

FOMO bisa muncul dari pilihan kegiatan atau pengalaman yang banyak terutama bersifat sosial, ditambah ketidakpastian tentang pilihan mana yang 'terbaik' dan penyesalan atas pilihan yang tidak dipilih. FOMO tercermin dalam perilaku-perilaku yang berpengaruh pada pemaknaan individu terhadap definisi kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dijalani oleh seseorang, yang mana sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu tersebut bersikap. Contoh perilaku yang mudah ditemukan dalam kehidupan perkuliahan adalah ketika kita melihat teman sekelas yang sangat aktif dalam pelaksanaan mata kuliah juga menguasai materi lebih baik, sehingga membuat kita merasa malu dan takut tertinggal dari teman kita, kemudian memaksakan diri untuk bisa mengikuti kemampuan orang lain.

Contoh perilaku FOMO yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa ada perasaan tidak percaya diri yang timbul akibat melihat pencapaian orang lain. Ketika kita merasa tidak berada di level yang sama dengan orang lain, muncul perasaan malu, takut, dan minder dalam diri kita. Sedikit banyaknya, FOMO memang berkaitan dengan kualitas kepercayaan diri seseorang. Dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling, percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri (Thantaway 2005). Kondisi tidak percaya diri ini akan menyulitkan seseorang saat bersosialisasi dan berinteraksi dalam keseharian. Turunnya kualitas kepercayaan diri seseorang menjadi salah satu dampak dari perilaku FOMO, ketakutan untuk kehilangan sebuah momen dimana saat kita tidak mengikuti hal yang sama dengan orang banyak, kita merasa tidak bisa diterima kembali dan dikucilkan.

FOMO bisa dirasakan oleh siapapun, termasuk mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Justru, akan semakin banyak bentuk perilaku FOMO dalam kehidupan mereka. Di Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro dengan jumlah mahasiswa lebih dari 2.500 orang dengan 5 jurusan akreditasi A dan 1 jurusan akreditasi B, tentunya hal seperti FOMO tidak dapat dihindari keberadaannya. Universitas Diponegoro adalah salah satu universitas terbaik di Indonesia, dan rata-rata perbandingan keketatan di Fakultas Ilmu Budaya yakni 1:18 bukanlah jumlah yang sedikit. Ada banyak orang yang rajin dan berlomba-lomba memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan selama berkuliah. Bagi beberapa orang yang tidak melakukan hal yang sama, mungkin akan merasa tidak percaya diri dan takut tertinggal dari teman-temannya, sehingga muncul orang-orang berperilaku FOMO ini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mylivaskaya dkk. (dalam Christina dkk., 2019) yang menunjukkan bahwa pelajar berpotensi lebih besar mengalami FOMO pada saat mengerjakan tugas-tugas akademik. Lalu dalam survey yang dilakukan JWT Intelligence pada tahun 2012 (dalam Christina dkk., 2019) menunjukkan bahwa remaja adalah kelompok usia yang paling banyak mengalami FOMO yaitu 65%. FOMO yang berlebihan akan membawa mahasiswa menuju krisis kepercayaan diri. Karena permasalahan ini membutuhkan solusi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang fenomena perilaku FOMO terhadap kualitas kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

## 2. METODE PENGABDIAN

### Metode Penelitian Kualitatif

Metode penelitian kualitatif merupakan metode yang menghasilkan data secara deskriptif; berupa tulisan, ucapan, atau perilaku objek. Metode ini bisa dilakukan secara naratif, studi dokumen, wawancara, fenomenologi, observasi, atau studi kasus. Penulis menggunakan metode kualitatif disebabkan penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan menjabarkan fenomena secara kontekstual, yang mengutamakan proses dan makna berdasarkan sudut pandang atau penilaian dari sisi subjek.

### Metode Penelitian Fenomenologi

Metode penelitian fenomenologi merupakan pandangan berpikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia. Metode ini bertujuan untuk menginterpretasikan serta menjelaskan pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupan dengan apa adanya dan sesuai kondisi yang sebenarnya, termasuk pengalaman saat berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Metode fenomenologi dipakai dalam penelitian ini karena terdapat fakta dan data yang nampak di permukaan, yaitu pola perilaku sehari-hari mahasiswa merupakan suatu fenomena dari apa yang tersembunyi pada diri mahasiswa tersebut, sehingga diperlukan pemahaman dan pemaknaan pribadi untuk melihat apakah pengalaman mahasiswa tersebut dapat membentuk makna sesuai judul penelitian.

### Cara Kerja

Data penelitian berasal dari sumber informasi yang didapatkan oleh penulis melalui penelitian yang dilakukan. Data yang diperoleh nantinya akan diolah sehingga menjadi informasi baru yang dapat menambah pengetahuan pembaca. Pengumpulan data dalam penelitian ini haruslah akurat dan sesuai fakta, pengumpulan data ini diperoleh dari wawancara terhadap mahasiswa. Wawancara merupakan instrumen yang digunakan penulis dalam karya tulis ini, dimana penulis akan memberikan sejumlah pertanyaan yang bisa dijawab narasumber secara langsung.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku FOMO merupakan ketakutan individu saat tertinggal *update* terbaru tentang suatu kejadian sementara orang lain mengikutinya. Orang yang mengidap FOMO biasanya memiliki masalah dengan kepercayaan dirinya atau harga dirinya, Ketika seseorang merasa terputus dari dunia, maka ia akan merasa rendah diri dan mengalami kecemasan serta ketakutan berlebihan (Sidik dkk, 2020).

Sedangkan kepercayaan diri adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang tidak ternilai dan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuannya sendiri yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin rendah sindrom FOMO yang dimiliki, sebaliknya semakin berkurang kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi sindrom FOMO yang dimiliki.

Kebutuhan psikologis akan dirinya sendiri juga berhubungan dengan kepercayaan diri yang dimiliki individu untuk melakukan perilaku secara efektif. Rendahnya kepuasan terhadap diri sendiri menyebabkan seseorang mengalami kepercayaan diri yang berkurang atau bahkan mengalami perilaku FOMO. FOMO timbul karena perasaan tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri atau terhadap sesuatu hal. FOMO menyebabkan individu mengikuti individu lainnya, membuat manusia mengalami ketakutan dan menyebabkan individu tersebut mengalami rasa tidak percaya diri.

Penelitian ini didapatkan dari 22 narasumber yang jawabannya akan digunakan untuk menguraikan fenomena perilaku FOMO terhadap kualitas kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *sampling*, yaitu peneliti mengambil data beberapa mahasiswa dari berbagai jurusan di Fakultas Ilmu Budaya. Jurusan tersebut meliputi jurusan Sastra Indonesia, Sastra Inggris, Bahasa dan Kebudayaan Jepang, Ilmu Perpustakaan, Sejarah, dan Antropologi Sosial.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara kepada beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro yang dijadikan sebagai narasumber, dapat diketahui pengalaman subjektif mereka terkait *fear of missing out* (FOMO). Beberapa dari mereka mengaku pernah mengalami FOMO, dan beberapa lagi tidak.

Mereka yang pernah mengalami FOMO, kebanyakan adalah menyangkut sosial dan hal pertemanan. Dari 17 orang yang pernah merasakan FOMO, 11 di antaranya mengaku takut tertinggal jika tidak ikut pergi bermain bersama teman-temannya. Mereka adalah tipe orang yang akan selalu hadir di setiap perkumpulan pertemanan, pergi ke sebuah tempat baru ataupun hanya nongkrong biasa. Hal yang menjadi alasan adalah

mereka merasa takut tertinggal obrolan hangat antar teman, takut tidak mendapatkan informasi baru, dan merasa sedih jika melihat teman-temannya bersenang-senang tanpa dirinya.

Selain perilaku FOMO dalam pertemanan, perilaku lainnya yang diakui pernah dialami oleh mahasiswa FIB, antara lain mengenai prestasi, kepanitiaan, dan penampilan. 7 orang narasumber mengungkapkan seringkali FOMO melihat seseorang yang berprestasi baik di bidang akademik maupun non akademik, juga merasa cemas ketika orang lain dapat berhasil mencapai suatu hal baru sedangkan dirinya tidak. Tidak berbeda jauh dengan hal kepanitiaan, 2 orang narasumber mengaku merasa FOMO saat mengetahui teman-temannya aktif mengikuti kegiatan atau kepanitiaan, yang menyebabkan mereka khawatir tidak dapat mengimbangi teman-temannya. Kemudian 2 orang terakhir mengungkapkan perasaan FOMO mereka dengan penampilan, baik itu karena melihat orang lain lebih pandai berpakaian ataupun karena dirinya yang tidak bisa mengikuti perkembangan tren pakaian.

17 orang dari 22 orang narasumber telah mencapai konsep FOMO, yakni merasakan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Perasaan yang timbul inilah kemudian memberikan dampak negatif, terutama dalam kualitas kepercayaan diri seseorang. Walaupun tidak semua orang yang FOMO merasa minder, namun kebanyakan orang yang mengalami FOMO akan merasa tidak percaya diri ketika dirinya melakukan hal yang berbeda dengan orang lain, hal ini karena mereka melibatkan pandangan orang dalam bertindak. Contohnya orang yang merasa khawatir tertinggal informasi baru, mereka menganggap dirinya tidak bisa mengimbangi obrolan dan pembahasan dengan orang lain tentang suatu informasi atau tren terbaru, pemikiran negatif ini kemudian mengganggu dan membuatnya tidak nyaman. Kemudian seseorang yang mengalami FOMO dalam akademik merasa takut tertinggal dari teman-temannya, mengakibatkan dia malu untuk bergaul jika kemampuannya berbeda jauh dengan kemampuan teman-temannya. Atau dalam hal tren pakaian, apabila dia tidak mengikuti mode busana terbaru, dia akan merasa tidak percaya diri dan takut untuk bergabung dengan orang di lingkungan sekitarnya.

Selain orang-orang yang pernah mengalami FOMO, wawancara yang penulis lakukan juga menghasilkan data orang-orang yang tidak pernah mengalami FOMO. Pengakuan mereka, mereka tidak peduli dengan pencapaian orang di sekitarnya dan cenderung acuh dalam menyikapi hal lain yang mengganggu. Walaupun teman-teman mereka tengah bermain dengan seru atau membicarakan tren terbaru, bukan menjadi masalah bagi mereka jika tidak terlibat. Mereka tidak terlalu memusingkan pendapat orang lain dan juga tidak bergantung dengan kehadiran manusia lain. Sikap bodoamat dan tidak peduli itulah yang menjauhkan mereka dari FOMO.

Dari hasil wawancara yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa perasaan FOMO dapat timbul disebabkan oleh keinginan untuk diakui orang lain dan ketergantungan akan pendapat orang di sekitar. Dimana sebagian besar orang yang mengalami FOMO juga merasakan dampak negatif yaitu tidak percaya diri. Sedangkan orang yang masa bodoh terhadap pencapaian orang lain cenderung tidak mengalami FOMO.

#### **4. SIMPULAN**

Disimpulkan dari penelitian yang penulis lakukan, FOMO dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang cukup dekat. Munculnya suatu perasaan merasa tertinggal oleh suatu aktivitas yang berharga oleh orang lain tentunya membuang waktu dan cukup menguras energi belum lagi membuat individu memiliki identitas diri yang merasa kurang daripada orang lain.

Perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh keadaan orang lain ini, bukan berarti membuat diri seseorang tidak memerlukan seorang teman dan membatasi dirinya secara berlebihan. Hal ini dikarenakan seseorang juga harus tetap merasa memiliki teman karena yang terpenting adalah bagaimana seorang individu bisa menciptakan dan membuat diri mereka memiliki kebahagiaan yang tepat. Dengan catatan setiap individu tersebut mampu untuk mengubah pola pikirnya menjadi lebih baik, individu harus mampu untuk memahami bahwa fase dalam kehidupan tidak hanya satu arah, dan hal tersebut tidak akan cocok dengan kehidupan yang dimiliki oleh individu lain dikarenakan porsi dalam setiap kehidupan manusia sudah pasti berbeda.

Dilihat dari penelitian yang sudah dilakukan peneliti tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro, dengan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang ada di dalam diri seseorang untuk tidak merasa tertinggal maka akan rendah pula tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang ada pada dalam dirinya. Begitu juga sebaliknya, apabila kepercayaan dirinya rendah maka tingkat *Fear Of Missing Out* (FOMO) akan tinggi pada mahasiswa tersebut.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, Ellynda Kusuma. (2021, 08 Juni). *Fear Of Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen*. Diperoleh dari <https://bit.ly/3tixHB8>
- 27037, LEY. 2013. “No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title.” 27037:1–15.
- Christina, Riska, Muhammad Salis Yuniardi, and Adhyatman Prabowo. 2019. “Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(2):105–17. doi: 10.23917/indigenous.v4i2.8024.
- Kiding, Seprianus, and Andik Matulesy. 2020. “Dari Fomo Ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut Akan Kehilangan (Fomo) Dan Menumbuhkan Resiliensi Terhadap Ketergantungan Dari Dunia Digital.” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1(September):173–82. doi: 10.30659/psisula.v1i0.7702.
- Narti, Sri, and Yanto Yanto. 2022. “Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Sosial Sains* 2(1):126–34. doi: 10.36418/sosains.v2i1.318.
- Putri, Lisy Septiani, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi. 2019. “Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing out Di Kota Palembang.” *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21(2):129–48.
- Sianipar, Nicho Alinton, and Dian Veronika S. Kaloeti. 2019. “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama.” *Jurnal Empati* 8(1):136–43.
- Universitas Diponegoro. “Animo Sarjana”. <https://pmb.undip.ac.id/animo-sarjana/> (Diakses 23Oktober 2022)
- Yuni. 2017. “Bab Iii Metoda Penelitian 3.1.” *Bab III Metoda Penelitian* (2014):1–9.