

**Fenomena Fear Of Missing Out dan Adaptasi
Budaya Digital Pada Mahasiswa Gen Z di Isi Padang Panjang**

Meisya Nurul Azizah¹ Basyarul Aziz² Esa Rahmadani³

¹²³Institut Seni Indonesia Padang Panjang

e-mail: meisyaazizah24@gmail.com abasyarul@gmail.com

rahmadanies73@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah memengaruhi pola komunikasi dan gaya hidup mahasiswa, salah satunya melalui fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo), yaitu kecemasan karena takut tertinggal informasi atau tren di media sosial. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana mahasiswa gen z Institut Seni Indonesia Padang Panjang menghadapi pengaruh media sosial dan beradaptasi dengan Fomo di tengah nilai budaya Minangkabau. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode etnografi digital melalui wawancara mendalam, observasi media sosial (Instagram dan TikTok), serta kurasi visual konten informan. Analisis dilakukan menggunakan konsep Fomo dari Andrew K. Przybylski dkk. dan Teori Presentasi Diri dari Erving Goffman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Fomo memengaruhi mahasiswa gen z dalam perilaku konsumtif di TikTok, eksistensi diri di Instagram, dan keterikatan pada game online demi menjaga relasi sosial. Namun, Fomo juga memberi dampak positif karena mendorong mahasiswa gen z mencari inspirasi dan menciptakan karya yang relevan dengan perkembangan zaman. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi secara bijak dengan mengontrol diri, membatasi waktu layar, dan menyaring konten digital agar tetap menjaga jati diri budaya.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FOMO)*, Mahasiswa Gen Z, ISI Padang Panjang, Media Sosial, Presentasi Diri, Adaptasi Budaya.

Abstract

The development of digital technology has influenced the communication patterns and lifestyles of university students, notably through the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO)—an anxiety triggered by the fear of missing out on information or trends on social media. This study aims to understand how Gen Z students at the Institut Seni Indonesia (ISI) Padang Panjang confront the influence of social media and adapt to FOMO amidst Minangkabau cultural values. The research employs a qualitative descriptive approach with digital ethnography methods, utilizing in-depth interviews, social media observations (Instagram and TikTok), and visual curation of the informants' content. Analysis was conducted using the concept of FOMO by Andrew

K. Przybylski et al. and the Theory of Self-Presentation by Erving Goffman. The results indicate that FOMO influences Gen Z students in terms of consumptive behavior on TikTok, self-existence on Instagram, and attachment to online games to maintain social relationships. However, FOMO also yields positive impacts by encouraging Gen Z students to seek inspiration and create artworks that are relevant to contemporary developments. This study concludes that students are able to adapt wisely by exercising self-control, limiting screen time, and filtering digital content to preserve their cultural identity.

Keywords: *Fear of Missing Out (FOMO), Gen Z Students, ISI Padang Panjang, Social Media, Self-Presentation, Cultural Adaptation.*

PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z) merupakan generasi yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012. Berdasarkan pengelompokan usia tersebut, pada saat ini individu yang dikategorikan sebagai Gen Z berada pada rentang umur 14 hingga 29 tahun. Generasi ini dikenal sebagai *digital natives*, yaitu kelompok yang lahir dan tumbuh besar di tengah perkembangan teknologi informasi yang masif, sehingga internet, gawai, dan media sosial telah menjadi bagian integral dari identitas dan kehidupan sehari-hari mereka sejak dini. Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, terutama pada pola komunikasi, interaksi sosial, dan gaya hidup mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang. Kehadiran internet dan media

sosial membuat masyarakat dapat mengakses informasi dengan cepat tanpa batas ruang dan waktu. Platform digital seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp kini tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi media untuk membangun identitas diri, mengikuti tren, serta menunjukkan eksistensi sosial. Kondisi ini menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern.

Mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang yang dimaksud dalam penelitian ini difokuskan sebagai kelompok sosial yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital. Mereka memiliki karakteristik sebagai individu yang berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*), yang ditandai dengan proses pencarian

identitas diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, rasa ingin tahu yang tinggi, serta kecenderungan untuk aktif mengikuti perkembangan lingkungan sekitarnya. Selain itu, mereka juga dikenal sebagai kelompok yang lebih terbuka terhadap perubahan, mudah beradaptasi dengan teknologi baru, dan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam aktivitas sehari-hari, mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang menggunakan media sosial tidak hanya untuk kebutuhan akademik, tetapi juga untuk berinteraksi, mencari hiburan, mengikuti tren, membangun relasi sosial, dan menunjukkan eksistensi diri. Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan sosial di ruang digital. Mereka sering terdorong untuk terus mengikuti perkembangan informasi dan aktivitas sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan pertemanan maupun kelompok sosialnya. Salah satu fenomena yang banyak dialami mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang akibat tingginya penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (Fomo). Fomo merupakan kondisi ketika seseorang merasa cemas,

khawatir, atau takut tertinggal informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang dibagikan orang lain di media sosial. Individu yang mengalami Fomo cenderung terus memantau media sosial agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya. Menurut Maya dan Miranti (2024), media sosial menjadi faktor yang memperkuat munculnya Fomo karena individu terdorong untuk selalu mengikuti aktivitas sosial orang lain di dunia digital. Mereka menjadi kelompok yang paling rentan mengalami Fomo karena berada pada fase perkembangan emosional dan sosial yang dinamis.

Pada fase ini, mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang cenderung ingin diterima dalam lingkungan sosialnya sehingga lebih mudah terdorong untuk aktif mengikuti berbagai aktivitas digital. Kondisi tersebut menyebabkan mereka sering membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial, baik dalam hal gaya hidup, pencapaian akademik, hubungan sosial, maupun aktivitas sehari-hari. Muyassaroh dan Siti (2024) menjelaskan bahwa pada fase ini individu perlu memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi agar

mampu menghadapi tekanan sosial di lingkungan digital. Fenomena Fomo juga dapat ditemukan pada mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang. Kota ini dikenal sebagai kota pendidikan yang memiliki lingkungan sosial dengan nilai-nilai budaya Minangkabau yang masih kuat, seperti kebersamaan, norma sosial, dan prinsip "*adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah*." Nilai budaya tersebut menjadi pedoman dalam kehidupan masyarakat dan berfungsi sebagai kontrol sosial dalam perilaku sehari-hari. Namun, perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa mulai memunculkan perubahan dalam pola interaksi sosial dan gaya hidup mereka.

Mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perkembangan budaya digital tanpa meninggalkan identitas budaya lokal yang telah diwariskan secara turun-temurun. Di satu sisi, mereka dituntut untuk aktif mengikuti perkembangan teknologi dan informasi agar tidak tertinggal dalam lingkungan sosial maupun akademik. Akan tetapi, di sisi lain mereka juga diharapkan tetap mempertahankan nilai-nilai budaya

Minangkabau dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut membuat Fomo tidak hanya menjadi persoalan individu, tetapi juga berkaitan dengan perubahan sosial dan budaya di kalangan mahasiswa.

Dalam kajian antropologi budaya, fenomena Fomo pada mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi budaya terhadap perubahan lingkungan sosial akibat perkembangan teknologi digital. Adaptasi tersebut terlihat dari cara mereka menggunakan media sosial, membangun identitas diri di ruang digital, serta menyesuaikan nilai-nilai budaya lokal dengan gaya hidup modern. Proses adaptasi ini menunjukkan adanya dinamika perubahan budaya yang terjadi pada mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang di tengah perkembangan era digital. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai adaptasi budaya terhadap fenomena Fomo pada mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa menghadapi pengaruh media sosial di tengah kuatnya nilai budaya

Minangkabau. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai perubahan perilaku sosial mahasiswa di era digital serta menjadi acuan dalam memahami dinamika budaya mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang di tengah perkembangan teknologi modern.

METODOLOGI

Pendekatan yang digunakan dalam membedah fenomena ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode etnografi digital. Pilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa ISI Padang Panjang memaknai kecemasan mereka dan bagaimana mereka mengoperasikan media sosial sebagai panggung depan. Peneliti tidak hanya mengamati perilaku informan secara fisik di lingkungan kampus, tetapi juga melakukan observasi partisipatif di ruang siber, seperti memantau aktivitas unggahan, cerita singkat, dan interaksi mereka di platform Instagram atau TikTok. Data primer dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam yang mengalir santai agar mahasiswa dapat menceritakan kegelisahan pribadi mereka tanpa merasa dihakimi. Selain itu, kurasi visual terhadap

konten yang mereka unggah juga dilakukan untuk menganalisis sejauh mana proses manajemen kesan itu dikonstruksi secara sadar demi menghindari perasaan tertinggal.

Na ma	Us ia	Jurusa n	Seme ster	Platfor m Utama
R	21	Human itas	4	Tik-tok
Y	22	Human itas	6	Instragram
E	20	Antrop ologi	4	Game

KERANGKA TEORI

Landasan pertama dalam penelitian ini adalah konsep *Fear of Missing Out* atau yang lebih dikenal dengan fomo, sebuah teori yang dikembangkan oleh Przybylski dan rekan-rekannya pada tahun 2013. Teori ini menjelaskan bahwa fomo merupakan rasa cemas atau khawatir yang muncul dalam diri seseorang ketika ia merasa orang lain sedang merasakan pengalaman atau momen berharga, sementara dirinya sendiri

tidak ikut serta dalam momen tersebut. Dalam kehidupan mahasiswa ISI Padang Panjang, kecemasan ini bukan sekadar masalah psikologis biasa, melainkan muncul karena adanya kebutuhan sosial untuk tetap dianggap ada dan diakui dalam lingkungan pergaulan mereka. Ketika mahasiswa merasa kurang terhubung dengan teman-temannya, mereka cenderung melarikan rasa cemas tersebut dengan cara terus-menerus memantau media sosial. Di kampus seni seperti ISI Padang Panjang, arus informasi tentang tren seni, pameran, atau acara pertunjukan bergerak sangat cepat. Akibatnya, mahasiswa merasa harus selalu memperbarui informasi mereka setiap saat agar tidak merasa terasing atau tertinggal dari kelompoknya. Teori kedua yang sangat relevan untuk membedah fenomena ini adalah Teori Presentasi Diri atau Manajemen Kesan yang dikemukakan oleh Erving Goffman. Goffman menggunakan perumpamaan dunia teater untuk melihat interaksi manusia, di mana terdapat konsep "panggung depan" (front stage) dan "panggung belakang" (backstage). Panggung depan adalah tempat di mana individu menampilkan diri dengan sebaik mungkin di hadapan publik agar mendapatkan kesan yang

baik. Di era sekarang, media sosial telah menjadi panggung depan yang nyata bagi mahasiswa untuk memamerkan identitas dan karya mereka. Mahasiswa ISI Padang Panjang sering kali merasa harus selalu terlihat aktif, kreatif, dan mengikuti tren terbaru di akun digital mereka. Keinginan untuk dianggap keren dan selalu up-to-date di panggung depan inilah yang membuat mereka terjebak dalam lingkaran fomo. Mereka mengadaptasi budaya digital ini dengan cara memilah dan memilih konten yang paling menarik demi mendapatkan pengakuan sosial, seperti jumlah likes atau komentar dari lingkungan sekitarnya. Dengan menggabungkan kedua teori ini, kita bisa melihat bahwa fomo bertindak sebagai pendorong utama yang membuat mahasiswa merasa cemas jika tertinggal tren. Rasa cemas tersebut kemudian mereka salurkan lewat pengaturan tampilan diri di media sosial agar tetap terlihat eksis dan diakui oleh komunitas kampusnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa ISI

Padang Panjang, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) saat ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang yang tidak dapat dilepaskan dari penggunaan media sosial. Mahasiswa merasa bahwa perkembangan informasi di dunia digital berlangsung dengan sangat cepat, sehingga mereka merasa harus terus mengikuti berbagai informasi terbaru agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan pertemanan maupun dunia kreatif. Di lingkungan kampus seni, mahasiswa sering memantau media sosial untuk melihat perkembangan tren seni, pameran, pertunjukan, hingga konten yang sedang viral. Hal tersebut membuat sebagian mahasiswa merasa cemas apabila tidak mengetahui isu atau tren terbaru yang sedang ramai dibicarakan. Namun, fenomena FOMO tidak selalu memberikan dampak negatif. Banyak mahasiswa ISI Padang Panjang justru memanfaatkan perkembangan budaya digital ini sebagai sumber ide dan inspirasi dalam berkarya. Tren yang sedang populer di media sosial sering dijadikan referensi untuk menciptakan karya seni, baik dalam bidang seni rupa, seni pertunjukan, maupun desain

komunikasi visual. Mahasiswa mencoba menyesuaikan karya mereka dengan perkembangan zaman agar tetap relevan dengan minat masyarakat digital saat ini. Dengan begitu, rasa takut tertinggal informasi dapat ditransformasikan menjadi motivasi untuk lebih kreatif dan inovatif.

a. FOMO Mahasiswa Gen Z ISI Padang Panjang

Fenomena FOMO di kalangan mahasiswa ISI Padang Panjang termanifestasi ke dalam beberapa ranah kehidupan perkuliahan dan gaya hidup, di antaranya:

1. **FOMO dalam Konsumsi Produk Kecantikan (*Make Up*):** Ditunjukkan oleh kebiasaan mahasiswa membeli produk kecantikan di TikTok yang sedang viral karena takut dianggap tidak mengikuti tren.
2. **FOMO dalam Dunia *Game Online*:** Ditunjukkan oleh kebutuhan mahasiswa untuk memainkan *game* yang sedang populer agar tetap dapat berada di dalam lingkaran pertemanan dan komunitasnya.

3. **FOMO dalam Penggunaan**

Instagram: Ditunjukkan oleh intensitas mahasiswa dalam memantau *Story*, *Reels*, dan *Feed* Instagram agar tidak tertinggal informasi mengenai aktivitas dan gaya hidup teman sejawat.

b. Subjektif Mahasiswa

Secara subjektif, mahasiswa memiliki pandangan dan respons yang beragam terhadap fenomena FOMO yang mereka alami sendiri:

1. **Informan R** Salah satu mahasiswa menjelaskan bahwa fenomena FOMO tidak selalu memberikan dampak negatif. Menurutnya, banyak mahasiswa ISI Padang Panjang justru memanfaatkan perkembangan budaya digital sebagai sumber ide dan inspirasi dalam berkarya. Tren yang sedang populer di media sosial sering dijadikan referensi untuk menciptakan karya seni, baik dalam bidang seni

rupa, seni pertunjukan, maupun desain komunikasi visual. Mahasiswa mencoba menyesuaikan karya mereka dengan perkembangan zaman agar tetap relevan dengan minat masyarakat digital saat ini. Dengan begitu, rasa takut tertinggal informasi dapat berubah menjadi motivasi untuk lebih kreatif dan inovatif.

Namun, perkembangan budaya digital juga membawa perubahan pada pola interaksi sosial mahasiswa. Jika sebelumnya mahasiswa lebih sering berdiskusi secara langsung di lingkungan kampus atau sanggar, kini komunikasi lebih banyak dilakukan melalui media digital seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Walaupun interaksi tatap muka mulai berkurang, mahasiswa tetap berusaha menjaga hubungan sosial dan kebersamaan melalui komunikasi virtual. Hal ini

menunjukkan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dengan perubahan budaya digital tanpa sepenuhnya meninggalkan hubungan sosial di dunia nyata.

Fenomena FOMO juga terlihat dalam kebiasaan mahasiswa membeli produk make up melalui TikTok. Menurut R, mahasiswa ISI Padang Panjang, banyak mahasiswa tertarik membeli produk kecantikan karena produk tersebut sedang viral dan sering muncul di media sosial. Ia mengatakan bahwa mahasiswa sering merasa takut dianggap tidak mengikuti tren apabila belum mencoba produk yang sedang populer di TikTok. Akibatnya, sebagian mahasiswa membeli make up bukan karena kebutuhan, melainkan karena keinginan untuk mengikuti perkembangan tren digital dan lingkungan sosial mereka.

R juga menjelaskan bahwa TikTok saat ini sangat mempengaruhi gaya hidup generasi muda. Konten kecantikan yang terus muncul di beranda membuat mahasiswa tanpa sadar membandingkan diri

dengan orang lain. Hal tersebut memunculkan keinginan untuk memiliki produk yang sama agar merasa lebih percaya diri dan tidak tertinggal tren. Selain itu, fitur live shopping, potongan harga, dan berbagai promosi di TikTok membuat mahasiswa semakin mudah terdorong untuk berbelanja secara impulsif. Menurutnya, budaya digital saat ini memiliki pengaruh besar terhadap pola konsumsi mahasiswa.

Meskipun demikian, R melihat bahwa beberapa mahasiswa mulai mencoba menggunakan media sosial dengan lebih bijak. Ada mahasiswa yang mulai mengurangi waktu bermain TikTok dan lebih berhati-hati sebelum membeli produk yang sedang viral. Menurutnya, kemampuan untuk menyaring informasi dan mengontrol diri sangat penting agar mahasiswa tidak mudah terjebak dalam perilaku konsumtif akibat FOMO. Ia berharap media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan inspirasi tanpa harus membuat generasi muda

merasa tertekan untuk mengikuti semua tren yang ada.

tertarik untuk ikut mencoba.

2. Informan E Selain dalam bidang fashion atau make up, fenomena FOMO juga dialami mahasiswa dalam dunia game online. Menurut E, mahasiswa ISI Padang Panjang, banyak mahasiswa merasa perlu memainkan game yang sedang populer agar tetap bisa mengikuti lingkungan pertemanan mereka. Rasa takut dianggap tidak update membuat sebagian mahasiswa terus mengikuti perkembangan game yang sedang ramai dibicarakan. Ia mengatakan bahwa perkembangan teknologi dan media sosial membuat informasi mengenai game sangat cepat tersebar, mulai dari update permainan hingga event terbaru, sehingga mahasiswa merasa

E juga menjelaskan bahwa game online saat ini bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga menjadi sarana komunikasi dan interaksi sosial bagi mahasiswa. Banyak mahasiswa menghabiskan waktu bersama teman melalui permainan online dan berinteraksi melalui media virtual. Namun, fenomena FOMO dalam game juga membuat sebagian mahasiswa sulit mengatur waktu bermain karena merasa harus selalu aktif agar tidak tertinggal perkembangan dalam komunitas game mereka. Hal ini menunjukkan bahwa budaya digital cukup memengaruhi kehidupan sosial generasi muda di lingkungan kampus.

3. Informan Y: Sementara itu, menurut Y, mahasiswa ISI Padang Panjang, fenomena FOMO sangat berkaitan dengan penggunaan Instagram di kalangan generasi muda. Ia mengatakan bahwa

banyak mahasiswa merasa harus terus membuka Instagram agar tidak tertinggal informasi, tren, maupun aktivitas teman-teman mereka. Melalui fitur story, reels, dan feed, mahasiswa dapat melihat berbagai pencapaian, gaya hidup, dan karya orang lain yang sering memunculkan rasa ingin ikut mengikuti hal yang sama.

Y juga menjelaskan bahwa Instagram saat ini bukan hanya digunakan sebagai media komunikasi, tetapi sudah menjadi tempat untuk menunjukkan eksistensi diri. Banyak mahasiswa merasa perlu tampil aktif, kreatif, dan menarik di media sosial agar dianggap mengikuti perkembangan zaman. Menurutnya, kondisi tersebut membuat generasi muda sering membandingkan kehidupan mereka dengan apa yang dilihat di Instagram, sehingga dapat mempengaruhi rasa percaya diri

dan menimbulkan tekanan sosial.

Selain itu, Y menilai bahwa Instagram juga mempengaruhi gaya hidup mahasiswa ISI Padang Panjang. Banyak mahasiswa mengikuti trend yang sedang viral, mulai dari gaya berpakaian, cara berfoto, hingga jenis konten yang dibagikan di media sosial. Walaupun demikian, ia mengakui bahwa Instagram juga memiliki dampak positif karena dapat digunakan untuk mempromosikan karya seni, mencari inspirasi, serta memperluas relasi dengan komunitas kreatif lainnya.

Dalam menghadapi perkembangan budaya digital tersebut, Y melihat bahwa beberapa mahasiswa mulai mencoba menggunakan Instagram secara lebih sehat. Ada mahasiswa yang mulai membatasi penggunaan media sosial dan lebih selektif dalam memilih konten yang dikonsumsi agar tidak mudah merasa tertekan. Menurutnya, kemampuan mengontrol diri dalam menggunakan media

sosial menjadi salah satu bentuk adaptasi penting bagi generasi muda di era digital. Ia berharap mahasiswa dapat memanfaatkan Instagram sebagai sarana kreativitas dan berbagi karya tanpa harus kehilangan jati diri atau terjebak dalam tekanan sosial akibat fenomena FOMO.

c. Latar Belakang FOMO

Munculnya fenomena FOMO di kalangan mahasiswa Gen Z ISI Padang Panjang dilatarbelakapi oleh beberapa faktor utama, yaitu:

1. **Karakteristik Lingkungan Kampus Seni:** Sebagai mahasiswa seni, mereka dituntut untuk selalu adaptif terhadap perkembangan estetika, tren visual, dan isu viral, sehingga memicu kecemasan adaptif jika melewatkan pembaruan informasi.
2. **Kebutuhan akan Pengakuan dan Penerimaan Sosial (Social**

Acceptance): Fase transisi usia mahasiswa mendorong keinginan kuat untuk diakui oleh kelompok sebayanya (*peer group*), baik melalui kepemilikan produk yang sama, memainkan *game* yang sama, maupun mengikuti gaya hidup digital yang serupa.

3. Algoritma Media Sosial yang

Agresif: Fitur-fitur seperti FYP TikTok, *live shopping*, diskon digital, serta eksposur visual yang masif di Instagram secara konstan menciptakan standar gaya hidup baru yang menstimulasi rasa takut tertinggal (*fear of missing out*).

B. HASIL PENELITIAN

a. Pembentukan Representasi Diri Mahasiswa ISI Padang Panjang

Proses pembentukan representasi diri (*self-representation*) mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang di ruang digital sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka mengelola sindrom FOMO. Representasi diri ini dibentuk melalui beberapa tahapan dan strategi tindakan di media sosial, yaitu:

1. **Melalui Konsumsi Simbolik (Gaya Hidup):** Mahasiswa membentuk citra diri mereka sebagai individu yang modis dan *up-to-date* dengan mengonsumsi produk-produk kecantikan (*make up*) atau mengikuti tren *fashion* yang sedang viral di TikTok. Produk kecantikan tidak lagi berfungsi sebagai nilai guna, melainkan sebagai simbol identitas agar diakui dalam lingkaran sosial digital mereka.
2. **Melalui Partisipasi Komunitas Virtual (Gaming):** Representasi diri sebagai bagian dari kelompok sosial masa kini dibentuk dengan terlibat aktif dalam *game online* yang sedang populer. Melalui media virtual ini, mahasiswa mengonstruksikan identitas kelompok yang solid dan mempertahankan interaksi sosial di luar jam kuliah.
3. **Melalui Kurasi Konten Visual di Instagram:** Instagram dimanfaatkan sebagai panggung utama (*front stage*) tempat mahasiswa menyusun representasi diri mereka secara sadar. Melalui fitur *Story*, *Reels*,

dan *Feed*, mereka menampilkan sisi kehidupan yang aktif, kreatif, estetik, dan menarik untuk mendapatkan validasi sosial berupa *likes*, *comments*, atau pengikut.

b. Hasil Representasi Diri Mahasiswa ISI Padang Panjang

Hasil akhir dari proses representasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa Gen Z ISI Padang Panjang di tengah bayang-bayang fenomena FOMO memunculkan dua dampak yang saling bertolak belakang (ambivalen).

Adaptasi Kreatif dan Komodifikasi Seni (Dampak Positif): Sebagai mahasiswa di kampus seni, hasil representasi diri yang dipicu oleh FOMO ini berhasil dikonversikan menjadi modal kultural yang positif. Ketakutan tertinggal tren justru mendorong mereka melahirkan karya-karya seni rupa, pertunjukan, dan desain komunikasi visual yang kontekstis, segar, dan relevan dengan selera masyarakat modern. Instagram dan TikTok berubah fungsi menjadi galeri virtual yang efektif untuk

mempromosikan karya seni, membangun jejaring dengan komunitas kreatif yang lebih luas, serta memperkuat identitas mereka sebagai seniman muda yang produktif.

1. Tekanan Sosial dan Perilaku Konsumtif (Dampak Negatif):

Di sisi lain, hasil representasi diri ini membuahakan tekanan psikologis berupa kecemasan dan penurunan rasa percaya diri akibat kebiasaan membandingkan realitas kehidupan pribadi dengan dunia ideal di media sosial. Selain itu, representasi diri yang keliru melahirkan pola hidup konsumtif dan belanja impulsif demi memenuhi tuntutan penampilan di ruang digital.

2. Resiliensi dan Negosiasi Budaya (Bentuk Adaptasi Akhir): Sebagai hasil akhir yang paling matang, muncul kesadaran kritis dari sebagian mahasiswa untuk melakukan pembatasan (*digital detox*) dan penyaringan informasi secara mandiri. Mereka mulai menggunakan media sosial secara lebih bijak dan sehat guna mempertahankan jati diri

asli mereka di dunia nyata, sekaligus menyelaraskan diri di tengah arus modernisasi digital tanpa kehilangan kontrol sosial di lingkungan masyarakat ISI Padang Panjang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa ISI Padang Panjang, dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang di tengah perkembangan budaya digital saat ini. Media sosial seperti TikTok, Instagram, WhatsApp, hingga platform *game online* menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mahasiswa. Perkembangan informasi yang sangat cepat membuat mahasiswa merasa perlu terus mengikuti tren, isu, maupun aktivitas yang sedang viral agar tidak dianggap tertinggal dari lingkungan sosial maupun dunia kreatif mereka.

Fenomena FOMO tidak hanya mempengaruhi pola interaksi sosial mahasiswa, tetapi juga berdampak pada gaya hidup dan pola konsumsi mereka. Dalam penggunaan TikTok,

misalnya, mahasiswa cenderung tertarik membeli produk *make up* atau *fashion* karena pengaruh tren yang sedang populer di media sosial. Selain itu, dalam dunia *game online*, mahasiswa merasa perlu mengikuti perkembangan permainan yang sedang ramai dibicarakan agar tetap dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan mereka.

Sementara itu, penggunaan Instagram membuat sebagian mahasiswa terdorong untuk terus menampilkan citra diri yang menarik, aktif, dan kreatif di media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa budaya digital telah memengaruhi cara mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang membangun identitas sosial dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Namun, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang tidak sepenuhnya terjebak dalam dampak negatif fenomena FOMO. Sebagian mahasiswa justru mampu beradaptasi dengan perkembangan budaya digital secara lebih positif. Mereka memanfaatkan media sosial sebagai sumber inspirasi dalam berkarya, media promosi karya seni, serta sarana memperluas relasi dan komunikasi.

Mahasiswa juga mulai menyadari pentingnya mengontrol penggunaan media sosial dengan membatasi waktu penggunaan gawai, lebih selektif dalam mengonsumsi konten, dan berusaha membedakan antara kebutuhan dengan keinginan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa fenomena FOMO di kalangan mahasiswa ISI Padang Panjang muncul sebagai bagian dari perubahan budaya digital yang memengaruhi kehidupan sosial, kreativitas, hingga pola konsumsi mahasiswa Gen Z di ISI Padang Panjang. Akan tetapi, melalui kemampuan beradaptasi dan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak, mahasiswa tetap dapat mengikuti perkembangan teknologi tanpa kehilangan identitas diri maupun terjebak sepenuhnya dalam tekanan sosial di dunia digital.

DAFTAR PUSTAKA

Aziz, B. (2022). Transformation and Continuity: An Environmental Anthropology Study on the Digitalization Process by Kelompok Pengawas (POKMASWAS) Taman Kili-Kili Sea Turtle Conservation in Trenggalek. *Megafury*

- Apriandhini, SH, MH Chair of 4th OSC, 131. [media-sosial-terhadap-fomo](#) (14 mei 2026)
- Aziz, B. (2025). Identitas Budaya di Era Digital. *Globalisasi Dan Indentitas Budaya*, 114-24.
- Aziz, B., Resiana, A., & Sukmani, K. N. A. (2025). From the Jungle to Social Media: Exploring the Phenomenon of" Celebrity" Elephants in Tesso Nilo National Park. *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 7(1), 59-76.
- Goffman, E. (1956). *The Presentation of Self in Everyday Life*. University of Edinburgh Social Sciences Research Centre. (Online)<https://archive.org/details/s/presentationofse00goff> (9 mei 2026)
- Mulyati, M., & Miranti, M. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 12(1). (Online)<https://www.neliti.com/publications/574251/pengaruh-penggunaan->
- Muyassaroh, S., & Siti, S. (2024). Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Sosial di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 6(2).
- 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.
- Pratama, A. Y. (2023). Etnografi Digital: Panggung Depan dan Panggung Belakang Mahasiswa Seni di Media Sosial Instagram. (Skripsi, Universitas Islam Indonesia).
- Ramadhani, E. (2023). Fenomena Konsumerisme Impulsif Lewat Fitur TikTok Live Shopping pada Generasi Z. (Skripsi, Universitas Lampung). (Online)<https://digilib.unila.ac.id/82357/> (18 mei 2026)
- Sari, I. P., & Syahputra, R. (2022). Konstruksi Identitas Budaya Minangkabau di Tengah Arus Digitalisasi Generasi Muda Kota Padang Panjang. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 24(1), 45-56. (Online)<https://pasca.unand.ac.id/id/jurnal-antropologi> (20 mei 2026)