

SKRIPSI

***FEAR OF MISSING OUT* DALAM PERSPEKTIF TEKNOLOGI
DETERMINISME PADA GENERASI Z (STUDI KASUS
MAHASISWA IAIN PAREPARE)**



OLEH

**NURUL FADHILAH AFIQAH
NIM : 2120203870233002**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

2026 M/1447 H

***FEAR OF MISSING OUT DALAM PERSPEKTIF TEKNOLOGI
DETERMINISME PADA GENERASI Z (STUDI KASUS
MAHASISWA IAIN PAREPARE)***



OLEH

**NURUL FADHILAH AFIQAH
NIM : 2120203870233002**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada
Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

2026 M/1447 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : *Fear Of Missing Out* dalam Perspektif Teknologi
Determinisme pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa
IAIN Parepare)

Nama Mahasiswa : Nurul Fadhilah Afiqah

NIM : 2120203870233002

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi

SK Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

B-1239/In.39/FUAD.03/PP.00.09/06/2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama : Nurhakki, M. Si

NIP : 197706162009122001

(.....)

Mengetahui :

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dra. A. Nurkicam, M. Hum *PR*
NIP. 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : *Fear Of Missing Out* dalam Perspektif Teknologi
Determinisme pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa
IAIN Parepare)

Nama Mahasiswa : Nurul Fadhilah Afiqah

Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870233002

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
B-1239/In.39/FUAD.03/PP.00.09/06/2025

Tanggal Kelulusan : Senin, 19 Januari 2026

Disahkan oleh Komisi Penguji

Nurhakki, M. Si

(Ketua)

(.....)

Dr. Taufiq Syam, M.Sos.

(Anggota)

(.....)

Dr. Afidatul Asmar, M.Sos.

(Anggota)

(.....)

Mengetahui:

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. Nurul Huda, M. Hum/P
NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur yang seluas-luasnya dan tanpa batas penulis haturkan kepada Allah *Subhanahu WaTa'ala*, Tuhan seluruh makhluk, pemilik seluruh ilmu yang karena ilmu- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)*” yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Sos) di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad *Shallallahu‘ AlaihiWassalam*, Sang Penyampai ilmu kebenaran yang menjadi panutan bagi umat.

Penulis haturkan rasa syukur dan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Ibunda Hasisah yang tidak henti-hentinya selalu mendoakan penulis, berjuang, mengupayakan, dan memberikan dukungan serta kasih sayang dengan penuh cinta yang tulus sehingga penulis mampu menyelesaikan masa studinya sampai sarjana. Ayahanda Baharuddin. Terima Kasih sudah memberikan kehidupan yang terbaik untuk penulis, memberikan pilihan terbaik kepada penulis. Meskipun beliau tidak menempuh pendidikan di bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik dan memberikan motivasi serta dukungan, hingga penulis mampu menyelesaikan studi smpa sarjana. Hal ini menjadi alasan utama dalam setiap langkah penulis hingga mampu menyelesaikan studi ini. Semoga Allah SWT

membalas segala jerih payah dan cinta kasih beliau dengan kemuliaan dan keberkahan di dunia maupun di akhirat. Aamiin.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada Ibu Nurhakki, S. Sos., M.Si., yang telah dengan penuh kesabaran dan ketulusan membimbing, mengarahkan, serta memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda dan keberkahan yang tiada henti. Terima kasih pula sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr.A. Nurkidam, M. Hum. sebagai Dekan Fakultas, Ushuluddin Adab dan Dakwah, Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. dan Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. sebagai Wakil Dekan, terimakasih atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Ibu Nurhakki, S. Sos., M.Si., selaku ketua program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya kepada kami sebagai mahasiswa program Komunikasi dan Penyiaran Islam.
4. Bapak Dr. Taufiq Syam M.Sos selaku Dosen Penguji I dan Bapak Dr. Afidatul Asmar M. Sos selaku dosen penguji II yang telah memberikan arahan serta dukungan kepada penulis.
5. Ibu Nurmi, S. Ag, M.A Kepala bagian tata usaha beserta admin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mengeluarkan waktu dalam mendidik penulis selama menempuh pendidikan di IAIN Parepare.
6. Seluruh dosen Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam yang telah memberikan ilmu selama penulis mengemban pendidikan di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

7. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, informasi dengan jujur dan penuh kesungguhan. Partisipasi dan kontribusi sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.
8. Terima kasih kepada kakak penulis Hasmah, Haslindah, Hasruddin, Hasrul, M Nur Ridwan Afiq, dan kepada adik penulis Nur Aziemah Sheema. Serta kakak ipar saya Riska dan Sosok yang sangat berjasa dalam kehidupan penulis setelah Ibu dan Ayah. Senantiasa memberikan dukungan, motivasi, khususnya dalam bentuk finansial, yang sangat membantu penulis dalam kelancaran proses perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Dukungan tersebut telah menjadi salah satu faktor penting yang mendukung penulis hingga menyelesaikan studi dengan baik.
9. Kepada sahabat terbaik yang telah penulis anggap seperti saudara penulis. Nurain, Nurfadilla Muslimin, Ahsanul Amalia, Ayu Azhara, Nur Asfadzilah, Rezki Utami, Saraita, Rica Monica, Nur Reski Amalia, Annisa Nursyahbaniah Halim, Anugrah, Rahmawati Ardi, Putri Rahwawijaya, M Amin Syam, Muh Fadli, dan Muh Zaldi. Terima kasih atas setiap kenangan indah yang pernah kita rangkai Bersama. Terima kasih atas takdir yang telah mempertemukan kita, menjadikan kalian bagian dari perjalanan hidup dan perjuangan ini. Terima kasih saling menguatkan, selalu ada saat penulis membutuhkan bantuan, menjadi tempat penulis untuk berbagi cerita, keluh kesah, dan terus memberikan semangat hingga akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada ibu dan bapak posko 4 desa Amola, serta teman-teman KKN penulis. Terima kasih telah saling menjaga dan memberikan kebahagiaan selama 45 hari, banyak pelajaran, serta pengalaman yang penulis dapat petik dari kalian. Pertemuan yang terbilang singkat namun sangat melekat dan tidak akan pernah terlupakan dihati penulis.

Kepada ibu dan bapak posko 4 desa Amola, serta teman-teman KKN penulis. Terima kasih telah saling menjaga dan memberikan kebahagiaan selama 45 hari, banyak pelajaran, serta pengalaman yang penulis dapat petik dari kalian. Pertemuan yang terbilang singkat namun sangat melekat dan tidak akan pernah terlupakan dihati penulis.

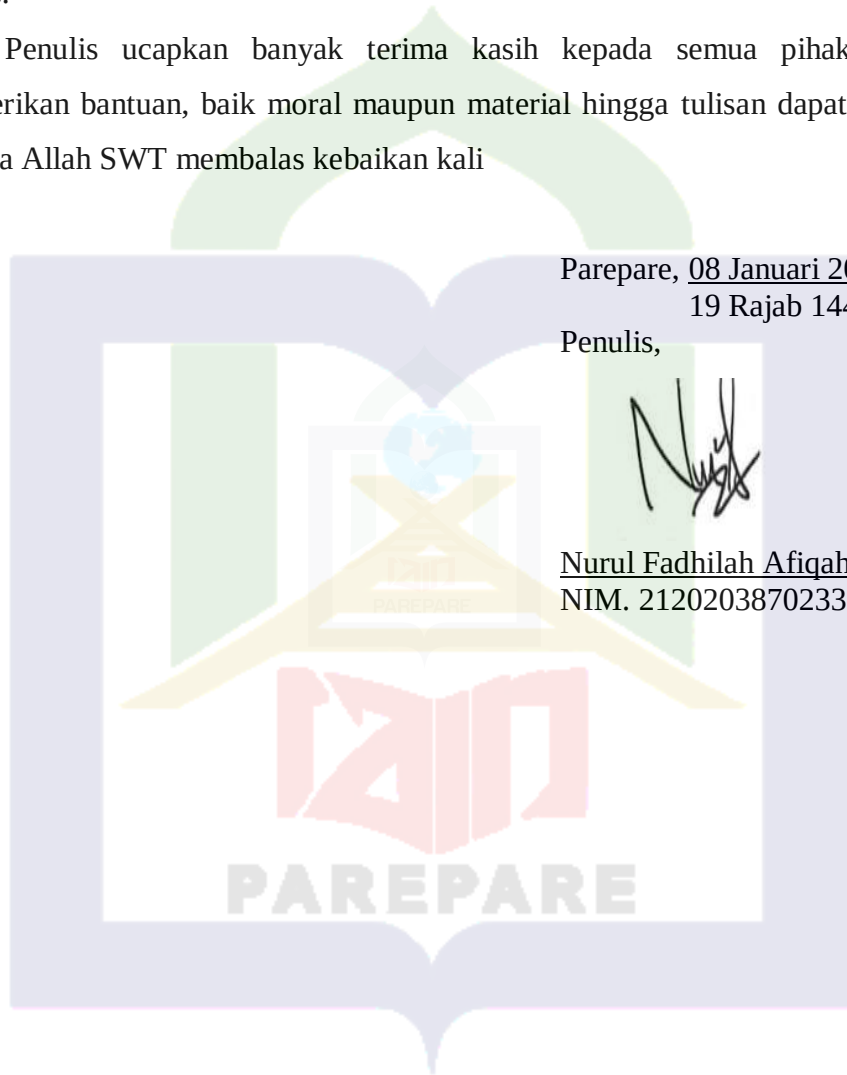
Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moral maupun material hingga tulisan dapat diselesaikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kali

Parepare, 08 Januari 2026 M
19 Rajab 1447 H

Penulis,



Nurul Fadhilah Afiqah
NIM. 212020387023300267



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

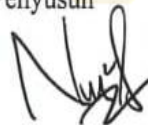
Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Fadhilah Afiqah
NIM : 2120203870233002
Tempat/Tgl. Lahir : Sabah Malaysia, 05 Oktober 2002
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : *Fear Of Missing Out* dalam Perspektif Teknologi
Determinisme pada Generasi Z (Studi Kasus
Mahasiswa IAIN Parepare)

Menyatakan dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Pinrang, 08 Januari 2026

Penyusun



Nurul Fadhilah Afiqah
NIM. 2120203870233002

ABSTRAK

Nurul Fadhilah Afiah. *Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)* (dibimbing oleh Nurhakki).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak negatif *Fear of Missing Out* (FOMO) serta upaya pengendaliannya pada mahasiswa Generasi Z pengguna media sosial TikTok di IAIN Parepare. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori determinisme teknologi oleh Patrick J. McGinnis, dan teori Fomo oleh McLuhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) memberikan dampak negatif terhadap mahasiswa Generasi Z IAIN Parepare, terdiri beberapa dampak negative yaitu screen time berlebihan, kecemasan akibat FOMO, tekanan sosial akibat ketinggalan trend, gangguan fokus akademik, ketergantungan terhadap media sosial tiktok. Pengendalian dampak negatif FOMO dilakukan melalui peningkatan kesadaran diri dalam mengikuti trend, pengaturan waktu dalam penggunaan media sosial tiktok, penetapan prioritas akademik dan aktivitas kehidupan, pemilihan konten yang bermanfaat melalui kesadaran diri, dan control emosional.

Kata kunci: Fear of Missing Out, Generasi Z, TikTok

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAA KEASLIAN SKRIPSI	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Penelitian Relevan	9
B. Landasan Teori	11
C. Kerangka Konseptual	27
D. Kerangka pikir.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	35

A. Jenis pendekatan penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
C. Fokus Penelitian	36
D. Jenis dan Sumber Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	37
F. Uji Keabsahan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan Penelitian	83
BAB V PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN	102
BIODATA PENULIS.....	121

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	36



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Data Primer	40



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Keterangan
1	Pedoman Wawancara	Terlampir
2	SK Pembimbing	Terlampir
3	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus	Terlampir
4	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare	Terlampir
5	Surat Keterangan Meneliti	Terlampir
6	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	Terlampir
7	Surat Keterangan Wawancara	Terlampir
8	Dokumentasi Penelitian	Terlampir
9	Hasil Turnitin	Terlampir

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Transliteri

a. Konsonan

Fenom konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda. Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Ṣ	Es(dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha(dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Kadan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	Dedan Ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Esdan Ye
ص	Ṣhad	Ṣ	Es(dengan titik dibawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De(dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te(dengan titik dibawah)

ظ	Za	Z	Zet(dengan titik dibawah)
ع	‘Ain	‘	Koma Terbalik Keatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau akhir, maka ditulis dengan tanda (‘)

b. Vokal

Vokal Bahasa Arab, seperti vokal Bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	U	U

- 2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	FathahdanYa	Ai	adan i
وَيَ	FathahdanWau	Au	adan u

Contoh:

كَيْفَ: Kaifa

حَوْلَ: Haula

c. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkatdan Huruf	Nama	Huruf danTanda	Nama
يَ/إِ	FathahdanAlif atauya	Ā	adangarisdiatas
يِ	KasrahdanYa	Ī	idangarisdiatas
وِ	KasrahdanWau	Ū	udangarisdiatas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

d. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *tamarbutah* ada dua:

1. *Tamarbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan

dammah, transliterasinya adalah [t]

2. *Tamarbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h]. Kalau pada kata yang terakhir dengan *tamarbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tamarbutahitu* ditransliterasikan dengan *ha* (h). Contoh :

رَوْحُ الْجَنَّةِ : *raudāhal-jannah* atau *raudatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnahal-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

e. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh :

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمَّ : *nu‘ima*

عَدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ِ) maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (i). Contoh:

يَعْرَب : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

f. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lamma’arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy- syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (,) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْءُ : *al-nau’*

شَيْءٌ : *syai’un*

أُمِرْتُ : Ummirtu

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum ial-lafz ilā ibi ikhusus al-sabab

i. Lafzal-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ

Dīnullah

بِاللَّهِ

billah

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ

Hum fī rahmatillāh

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman

ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital, misalnya: digunakan untuk menulis kan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf Ada dikata sandang tersebut menggunakan huruf capital (*Al-*). Contoh :

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur‘an

Nasir al-Din al-Tusī Abū

Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai inama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd,

Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū).

j. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	= <i>subḥānahūwata ‘āla</i>
Saw.	= <i>ṣallallāhu alaihiwasallam</i>
a.s	= <i>‘alaihial-sallām</i>
H	= Hijriah

M	= Masehi
SM	= SebelumMasehi
l.	= Lahirtahun
w.	= Wafattahun
QS.../...:4	= QSal-Baqarah/2:187atauQSIbrahīm/ayat4
HR	= HadisRiwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	= صفحة
دم	= بدون
صلعم	= صلى الله عليه وسلم
ط	= طبعة
بن	= بدون ناشر
الخ	= إلى آخرها / إلى آخره
ج	= جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. :Editor (atau, eds. dari kata editors jika lebih dari satu orang editor). Karena Dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpas).

etal.: “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *etalia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet.: Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj.: Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya

terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

Vol.: Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata *juz*.

No.: Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah dan sebagainya.



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media sosial, pola interaksi sosial manusia telah berubah secara signifikan. Media sosial adalah tempat di mana orang sering menunjukkan versi terbaik diri masing-masing, perbandingan sosial dan perasaan bahwa kehidupan orang lain jauh lebih menarik dan memuaskan dapat muncul dari melihat rangkaian unggahan, dan notifikasi terus-menerus yang memberikan informasi tentang aktivitas orang lain di platform media sosial tiktok.¹ Fenomena penggunaan media sosial tiktok di kalangan mahasiswa IAIN Parepare, khususnya generasi Z, menunjukkan intensitas yang tinggi dalam aktivitas online. Hal ini dapat membuat individu khawatir bahwa akan melewatkan suatu pengalaman, berita, barang yang viral, atau trend fyp tiktok.

Generasi Z yang lahir di era digital tahun 1997-2012, sangat akrab dengan berbagai platform media sosial salah satu media sosial yang sedang booming saat ini adalah tiktok, yang menjadi ruang utama bagi individu untuk mengekspresikan diri, menjalin relasi sosial, dan memperoleh informasi terkini.² Di zaman sekarang, kehidupan generasi Z sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Selain itu, karena pesatnya arus globalisasi, generasi Z pada mahasiswa yang tumbuh di era digital, teknologi bukan hanya alat bantu komunikasi, tetapi telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan dan mulai mengubah gaya hidup individu.

¹al mufarida, d. A., & santosa, r. P. "hubungan antara self control dengan fear of missing out (FOMO) pada generasi z pengguna media sosial tiktok," *paedagogy: jurnal ilmu pendidikan dan psikologi*, 4(2), (2024): 201-212.

²Lubis, H. A. S., & Ricka Handayani, M. M. "Generasi Z dan *Entrepreneurship*," Bypass, 2023.

Riset *we are social* mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial tiktok menjadi media sosial yang paling banyak digunakan. Media sosial tiktok menyediakan berbagai konten video menarik yang berdurasi pendek sekitar 15 sampai 60 detik yang didalamnya terdiri konten hiburan, menari atau *dancing*, konten *lifestyle (outfit of the day (OOTD))*, tempat makan, barang-barang, sampai dengan kehidupan sehari-hari.³Generasi Z pada mahasiswa IAIN Parepare dengan senang hati mengikuti trend fyp tiktok dan membeli barang-barang yang sedang viral di tiktok. Hal ini menyebabkan individu sangat tergantung pada teknologi dalam menjalankan aktivitas, termasuk memperoleh informasi dan berinteraksi sosial. Ini jelas merupakan komponen utama yang membawa rasa FOMO ke dalam gaya hidup Generasi Z.

Dalam perspektif teknologi determinisme, teknologi dianggap sebagai kekuatan dominan yang mengarahkan perubahan sosial dan budaya. Menurut teori ini, seperti yang dikemukakan oleh Marshall McLuhan dalam *The medium is the message* teknologi media membentuk cara manusia berpikir dan berinteraksi. Teknologi determinisme ini memainkan peran krusial dalam membentuk pola konsumsi informasi dan interaksi sosial, sehingga FOMO menjadi lebih intens karena akses *real-time* ke konten global. Oleh karena itu, fenomena FOMO pada generasi Z perlu dianalisis dari sudut pandang teknologi determinisme untuk memahami sejauh mana perkembangan teknologi digital menjadi faktor penentu dalam menciptakan dan mempertahankan rasa takut akan ketinggalan.⁴

³Azizah, L., Gunawan, J., & Sinansari, P., "Pengaruh pemasaran media sosial TikTok terhadap kesadaran merek dan minat beli produk kosmetik di Indonesia," *Jurnal Teknik ITS*, 10(2) (2024): A438-A443.

⁴Hamzah, I. F., "Aplikasi Self-Determination Theory pada Kebijakan Publik Era Industri 4.0," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1 2020: 66-73.

FOMO adalah istilah yang lebih kompleks yang dapat mencerminkan kecenderungan pribadi seseorang, tetapi juga merupakan jenis ketakutan akan kehilangan sesuatu yang terjadi secara online yang menjadi bagian signifikan dari pengalaman hidup karena kecemasan terbesar generasi Z adalah tidak mengetahui isu-isu terkini, untuk tetap selalu terhubung dan *up to date*. Fenomena FOMO secara langsung berusaha membuat individu merasa kurang *update* jika tidak turut melakukan hal viral tersebut.⁵FOMO pada mahasiswa IAIN Parepare, tampak melalui berbagai bentuk perilaku, seperti terus menerus memeriksa ponsel, sulit lepas dari media sosial, hingga merasa tidak nyaman bila tidak memperoleh notifikasi terbaru. Selain itu, FOMO juga dapat dianggap sebagai sifat disposisional dalam hal karakteristik seseorang yang cukup stabil dan sebagai ketakutan umum akan kehilangan sesuatu.

Hal ini juga didukung oleh Virnanda yang mengungkapkan bahwa FOMO terkait dengan keterlibatan media sosial, yang berarti bahwa semakin banyak orang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketakutan akan ketinggalan momen untuk melihat informasi dan postingan dari orang lain.⁶ Hal ini berkaitan dengan aspek hubungan antara individu dan kelompok sosial serta aspek lainnya, termasuk ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis individu akan kemandirian dan kompetensi. Selain itu, FOMO membuat seseorang mulai terobsesi dengan pandangan orang lain, dan mulai mengabaikan kehidupan nyata dan eksis di dunia maya, baik itu virtual maupun non-virtual.

⁵Aisafitri, L., & Yusrifah, K., "Sindrom fear of missing out sebagai gaya hidup milenial di Kota Depok," *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4) (2020): 166-177.

⁶Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D., "Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja," *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2) (2024): 69-92.

Dampak negatif FOMO khususnya pada generasi Z mahasiswa IAIN Parepare yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri yang rendah akibat tidak mampu mengikuti trend fyp tiktok, membeli sesuatu yang sedang viral, bahkan dampak terhadap produktivitas akademik akan berpengaruh akibat FOMO tersebut yang membuat generasi Z selalu ingin update sehingga mengabaikan akademik yang membuat individu bermalas-malasan sehingga menghabiskan waktu berjam-jam di aplikasi tiktok. Hal ini tidak hanya terbatas pada individu secara individu saja, tetapi juga memengaruhi pada kehidupan sosial. Seseorang yang mengalami FOMO cenderung lebih fokus pada dunia maya daripada berinteraksi secara langsung dengan orang lain, yang dapat menghambat komunikasi interpersonal.⁷ Misalnya, dalam pertemuan sosial sering kali lebih sibuk memeriksa ponsel daripada berinteraksi secara langsung dengan orang lain selama pertemuan sosial. Hal ini dapat mengakibatkan isolasi sosial dan hubungan interpersonal yang buruk.

Namun, ketika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi, individu dapat mengalami berbagai reaksi negatif, seperti rasa tidak nyaman, cemas, bingung, merasa kekurangan, tertekan, dan marah. Bahaya FOMO, menurut *School of Social Sciences* dan fakultas Psikologi Universitas *Nottingham Trent* di Inggris, adalah membiarkan seseorang bertindak di luar keadilan di media sosial.⁸ Dampak FOMO juga mempengaruhi keterlibatan sosial di komunitas yang cenderung lebih suka berinteraksi secara virtual daripada berpartisipasi dalam aktivitas sosial secara langsung, seperti kegiatan keagamaan, interaksi sosial dengan tetangga, kegiatan

⁷ Adawiyah, D. P. R., "Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri remaja di kabupaten sampan," *Jurnal komunikasi*, 14(2) (2020): 135-148.

⁸ Aprianti, K., & Wendari, W., "Fenomena Sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif Bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2) (2022): 207-216.

sosial, atau pertemuan keluarga. Hal ini dapat menyebabkan ikatan sosial menjadi kurang kuat dan mengurangi rasa solidaritas masyarakat, karena semakin banyak orang yang lebih memilih berinteraksi secara online daripada menjalin hubungan offline yang sebenarnya, dan komunitas menjadi kurang bersatu.⁹ FOMO atau ketakutan akan kehilangan sesuatu, telah melampaui batas kewajaran media sosial.

Dalam memanfaatkan media sosial, individu harus dapat mengendalikan dirinya agar perilaku ketika mengakses media sosial tiktok dapat diatur dalam batas wajar dan digunakan sesuai kebutuhan saja. Pengendalian diri adalah salah satu penyebab tertinggi terhadap FOMO tiktok karena membutuhkan pengendalian untuk memahami lingkungan seseorang dan mengendalikan perilaku individu saat menggunakan media sosial. Individu yang kecanduan media sosial dapat mengalami kehilangan kontrol diri jika merasa teman atau keluarga tidak mendukung untuk menarik perhatian individu.¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa FOMO dapat menjadi bentuk ketidakmampuan dalam mengendalikan diri. Dalam konteks islam ALLAH SWT berfirman dalam surah Al-Mu'minun (23) 1-3 :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ ١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝ ٢ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ۝ ٣ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ۝ ٤ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝

Artinya: “Sungguh orang-orang yang beriman yaitu orang-orang yang khusyuk dalam sholatnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan yang tidak berguna.”¹¹

⁹ Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R. G., Cahya, B. D. I., Fitriana, D., Regilsa, M., & Ferdiansyah, M., “Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok,” *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3) (2024): 5104-5114.

¹⁰ Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T., “Peran kontrol diri dan fear of missing out (FOMO) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3 (2021): 336-346.

¹¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surah Al-Mu'minun Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kemenag RI, (23): 1–3) (2019).

Ayat ini memberi petunjuk bahwa seorang muslim yang beriman hendaknya menghindari aktivitas yang sia-sia. Hal ini berarti menegaskan agar dapat menahan diri dari konten yang tidak bermanfaat dan mengelola waktu agar tidak terbuang pada hal-hal yang hanya memuaskan kesenangan sesaat. Dengan demikian pengendalian diri berpengaruh terhadap kecanduan media sosial dan sebaliknya, semakin tinggi pengendalian diri maka FOMO semakin rendah.¹²

Fenomena FOMO di kalangan Generasi Z telah menjadi fokus berbagai penelitian yang berusaha menggali hubungan antara penggunaan media sosial, kecemasan, dan dampak psikologis. Namun, meskipun banyak studi yang dilakukan, dampak jangka panjang dari FOMO pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu dalam konteks sosial dan budaya yang lebih luas belum sepenuhnya dipahami.¹³ Oleh karena itu, penting untuk melakukan studi kasus untuk menggali lebih dalam tentang FOMO dalam perspektif determinisme dan dampak negatifnya terhadap Generasi Z mahasiswa IAIN Parepare, serta untuk memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai bagaimana untuk menangani fenomena ini dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena FOMO tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga dapat berdampak pada cara komunikasi dan penyampaian pesan. Meskipun FOMO telah banyak dibahas dalam konteks psikologi dan perilaku sosial, masih terdapat kekurangan pemahaman mengenai dampak spesifiknya terhadap Generasi Z dalam konteks komunikasi dan

¹² Putri, S. C. R., & Fahmawati, Z. N., "Pengaruh Self Control Dan *Fear Of Missing Out* (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z.," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2) (2024): 449-464.

¹³ Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Hasibuan, N. A., & Permana, B. G., "Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z.," *Journal on Education*, 6(2) (2024): 11029-11037.

penyiaran islam. Dengan memahami FOMO, para komunikator dan penyiar dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk menjangkau Generasi Z, serta memberikan konten yang lebih relevan dan mendukung kesehatan mental mereka. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur yang ada mengenai FOMO dan Generasi Z, serta membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut di bidang komunikasi dan penyiaran Islam.

Namun, masih terdapat keterbatasan dalam mengkaji dampak negatif FOMO pada generasi Z sehingga menjadi gap dalam penelitian. Objek penelitian ini adalah dampak negatif dan pengendaliannya pada generasi Z sebagai kebaruan dalam penelitian. Berdasarkan latarbelakang diatas, penelitian ini diberi judul "*Fear Of Missing Out* Dalam Perspektif Determisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)".

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana dampak negatif *fear Of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif teknologi pada generasi Z IAIN Parepare?
2. Bagaimana pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif teknologi pada Generasi Z IAIN Parepare?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka tujuan peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif teknologi pada generasi Z IAIN Parepare.

2. Untuk mengetahui strategi dalam mengendalikan perilaku FOMO dalam perspektif teknologi pada generasi Z IAIN Parepare.

C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian sebelumnya, kegunaan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Untuk Menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena FOMO. Memperkaya pemahaman yang mendasari FOMO untuk memperluas pemahaman tentang bagaimana teknologi terutama pada media sosial tiktok, dampaknya pada pola pikir dan perilaku sosial Generasi Z mahasiswa IAIN Parepare.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memberikan wawasan kepada masyarakat, generasi muda, orang tua, khususnya Generasi Z Mahasiswa IAIN Parepare, untuk mengenali bagaimana fenomena FOMO dan dampak negatifnya terhadap mediasosial tiktok di era sekarang, serta bagaimana bentuk pengendalian diri dalam menggunakan sosial media secara bijak sehingga mampu menyeimbangkan antara kehidupan digital dan kehidupan sosial nyata.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian terdahulu dimaksudkan untuk menjadi bahan acuan dalam penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya guna memperoleh pembaharuan ilmu. Adapun, penelusuran referensi, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevannya itu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kirei Suci Baekhaqi dengan judul “Pengaruh *Fear Of Missing Out, Shopping Lifestyle, Dan Diskon Terhadap Pembelian Impulsif Pada Generasi Z (Studi Kasus Konsumen Tokopedia Di Kabupaten Tegal)*” Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Setting dalam penelitian ini adalah Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out, Shopping Lifestyle, dan Diskon terhadap Pembelian Impulsif pada Generasi Z*. Adapun Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* berpengaruh secara parsial terhadap Pembelian Impulsif pada generasi Z konsumen Tokopedia di Kabupaten Tegal. Sedangkan *Shopping Lifestyle, dan Diskon* tidak berpengaruh secara parsial terhadap Pembelian Impulsif pada generasi Z konsumen Tokopedia di Kabupaten Tegal. Namun, *Fear of Missing Out, Shopping Lifestyle, dan Diskon* berpengaruh secara simultan terhadap Pembelian impulsif pada generasi Z

konsumen Tokopedia di Kabupaten Tegal sebesar 18,89%. Sedangkan sisanya sebesar 81,11% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.¹⁴

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sapriadi dengan judul “Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear of missing out (Studi Kasus pada Siswa SMK Negeri 1 Parepare.)” menggunakan metode penelitian digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan observasi partisipan, di mana peneliti secara langsung terlibat di lapangan. Proses pengumpulan data melibatkan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan munculnya *Fear of Missing Out* (FOMo) pada siswa SMK Negeri 1 Parepare. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi gejala *Fear Of Missing Out* (FoMO) yaitu, keterbukaan informasi di media sosial, kondisi deprivasi relative, mood boster, sarana hiburan, pengisi waktu luang dan banyaknya stimulus dalam sosial media. Dampak Intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku *Fear of missing out* (FOMO) pada siswa memiliki dampak kompleks, mencakup aspek positif seperti mempermudah komunikasi, memberikan hiburan, dan menyediakan informasi lebih cepat. Dampak negatif mencakup keterlambatan dalam mengerjakan tugas, pola tidur yang terganggu, ketergantungan sosial media, tingkat kegelisahan yang berlebihan serta cybercrime.¹⁵

¹⁴ Baekhaqi, K. S. Pengaruh *Fear Of Missing Out*, *Shopping Lifestyle*, Dan Diskon Terhadap Pembelian Impulsif Pada Generasi Z (Studi Kasus Konsumen Tokopedia Di Kabupaten Tegal), *Doctoral Dissertation*, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan, (2024).

¹⁵ Sapriadi, S. Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Studi Kasus Pada Siswa SMK Negeri 1 Parepare.) *Doctoral dissertation*, IAIN Parepare, (2024)

3. Penelitian yang dilakukan oleh Firdaus dengan judul “Dampak FOMO Media Sosial Pada Kepercayaan Diri Remaja” dengan menggunakan metode studi pustaka, tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi berbagai perspektif dan teori yang telah dikembangkan dalam studi psikologi dan sosiologi terkait perilaku remaja di era digital. Hasil Penelitian ini adalah pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak FOMO dari media sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Dengan memahami pengaruh negatif ini, diharapkan berbagai pihak, termasuk keluarga, pendidik, dan masyarakat, dapat memberikan perhatian lebih terhadap cara remaja menggunakan media sosial. Pendekatan yang lebih bijaksana dalam penggunaan media sosial akan membantu remaja untuk mengelola perasaan FOMO dan meningkatkan kepercayaan diri yang didasarkan pada kualitas diri yang sesungguhnya, bukan hanya pada validasi sosial dari dunia maya.¹⁶

B. Landasan Teoritis

1. Teori Determinisme Teknologi

Teori *Technological Determinism* adalah teori yang menyatakan bahwa perkembangan teknologi menjadi faktor utama yang membentuk masyarakat, perilaku manusia, dan perubahan sosial. Pada karyanya yang berjudul *The Gutenberg Galaxy: The Making of Typographic Man* pada tahun 1962, Marshall McLuhan menciptakan teori determinisme teknologi.¹⁷ Menurut pakar komunikasi dan sastra Inggris McLuhan, teknologi, khususnya media, adalah kekuatan utama yang membentuk masyarakat berpendapat bahwa media adalah pesan, yang berarti

¹⁶Firdaus, N. H., “Dampak Fomo Media Sosial Pada Kepercayaan Diri Remaja” *Jurnal Lingkaran Pembelajaran Inovatif*, 5(11) (2024).

¹⁷ Mastra, I. W., Adnyana, I. B. G. B., & Pancawati, L. P. “Determinisme teknologi komunikasi dan globalisasi media terhadap seni budaya Indonesia,,” *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(1) (2021): 182-194.

bahwa cara kita berkomunikasi lebih penting daripada isi pesan itu sendiri. Menurut McLuhan, teknologi tidak hanya alat tetapi juga lingkungan yang membentuk cara kita berinteraksi dan berpikir.¹⁸

Teknologi dianggap sebagai elemen yang menentukan jalur kemajuan masyarakat. Saat teknologi baru diperkenalkan, ia menimbulkan perubahan pada struktur sosial, budaya, dan interaksi antar individu. Dalam teori ini, teknologi tidak dianggap sebagai alat yang pasif, melainkan sebagai agen yang secara aktif memengaruhi perilaku manusia. Teknologi memiliki logika tersendiri yang dapat mengarahkan manusia untuk menyesuaikan diri terhadap fungsinya.¹⁹ Gagasan utama dari teori determinisme teknologi adalah pengaruh teknologi media terhadap masyarakat, dengan asumsi bahwa:

- 1) Media mempengaruhi setiap tindakan dan perbuatan manusia.
- 2) Media memperbaiki persepsi dan mengelola pengalaman manusia.
- 3) Media mengikuti dunia bersama-sama.

Pada asumsi pertama, menekankan pada gagasan bahwa kehidupan manusia tidak dapat terlepas dari media, media ada dalam berbagai macam aspek terdalam kehidupan manusia. Asumsi kedua, teori ini menekankan bahwa manusia itu secara langsung di pengaruhi oleh media. Para ahli teori meyakini bahwa media dapat memperbaiki persepsi, mempengaruhi dan mengelola pengalaman manusia. Marshall McLuhan menegaskan bahwa media mempengaruhi manusia dalam memulai hari-harinya melalui informasi yang di peroleh dari media. Asumsi yang terakhir, media mengikuti dunia bersama-sama. Marshall McLuhan mengenakan istilah Global

¹⁸ Nugroho, C., Sos, S., & Kom, M. I., "Cyber society: Teknologi, media baru, dan disruptsi informasi" Prenada Media, 2020

¹⁹ Carolina, M., & Mahestu, G., "Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FOMO.," *Jurnal riset komunikasi*, 11(1) (2020): 69-92.

Village untuk menjelaskannya bagaimana media mengikat dunia menjadi satu sistem politik, ekonomi, sosial, dan budaya global sehingga informasi menjadi satu budaya populer dan global.²⁰

Marshall McLuhan menyatakan bahwa media menempati posisi sentral dalam peradaban manusia. Keberadaan dan dominasi media dalam suatu masyarakat sangat menentukan pola organisasi sosial serta kehidupan kolektif. Untuk menjelaskan pandangannya tersebut, McLuhan mengkaji perjalanan sejarah manusia dengan menelusuri teknologi media yang berperan dominan pada masa tertentu. Berdasarkan kajian tersebut, ia membagi perkembangan masyarakat manusia ke dalam empat periode utama, yaitu:

1) *A tribal age* (era suku atau purba)

Di era purba pada zaman dahulu, manusia hanya dapat mengandalkan indera pendengaran dalam berkomunikasi. Pada era ini, indera pendengaran menjadi dominan, dengan prinsip bahwa *hearing is believing* sementara kemampuan penglihatan masih kurang di perhitungkan. Selama era ini, otak memainkan peran yang sangat penting sebagai pusat pengendalian terutama terhadap indera pendengaran.²¹

2) *Literate age* (era literal/huruf)

Penemuan alfabet atau huruf membawa perubahan besar dalam pola komunikasi manusia. Pada era ini, indera penglihatan mulai mendominasi dan menggeser peran pendengaran yang sebelumnya lebih utama. Proses komunikasi

²⁰ Hidayat, N. A. S. N., Septian, R. N., & Herlambang, Y. T, Sosial Media dalam Masyarakat sebagai Konsep Nyata Determinisme Teknologi,," *UPGRADE: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 1(2) (2024): 73-80.

²¹ Marshall, H. *Gutenberg Galaxy. The Making Of Typographic Man*. University Of Toronto Press, (1962): 22-25.

tidak lagi bergantung pada tuturan lisan semata, tetapi semakin mengandalkan media tulisan.²²

3) *A print age* (era cetak)

Era ini ditandai dengan ditemukannya berbagai macam alat dan teknologi komunikasi. Telegram, telepon, radio, film, televisi, VCR, fax, komputer, serta internet. Manusia menjadi hidup di dalam apa yang disebut “Global Village”. Pada masa ini, media massa dapat membawa manusia mampu bersentuhan dengan manusia yang lainnya, kapan pun dimanapun, bahkan saat itu juga.²³

4) *Electronic age* (era elektronik)

Periode ini ditandai dengan berkembangnya berbagai perangkat dan teknologi komunikasi, seperti telegram, telepon, radio, film, televisi, VCR, faksimile, komputer, hingga internet. Pada era ini, manusia hidup dalam kondisi yang disebut sebagai *Global Village*. Media massa memungkinkan individu untuk terhubung dan berinteraksi dengan orang lain tanpa batas ruang dan waktu, bahkan secara langsung dan simultan.²⁴

Penerapan teknologi ini dapat dilakukan dalam berbagai konteks komunikasi. Namun, untuk tetap sesuai dengan ide Marshall McLuhan yang menekankan peran indera dalam proses komunikasi dan media sebagai titik awalnya, teori ini juga relevan dalam konteks komunikasi massa.

²² Marshall, H. *Gutenberg Galaxy. The Making Of Typographic Man*. University Of Toronto Press, (1962) : 84-87

²³ Marshall, H. *Gutenberg Galaxy. The Making Of Typographic Man*. University Of Toronto Press, (1962) : 157-160

²⁴ Marshall, H. *Gutenberg Galaxy. The Making Of Typographic Man*. University Of Toronto Press, (1962) : 245-250

Menurut McLuhan, perubahan dalam cara kita berkomunikasi akan memengaruhi eksistensi dan kehidupan manusia. Perubahan budaya dan sosial yang signifikan akan disebabkan oleh penemuan teknologi komunikasi baru. Asumsi “Kita membentuk alat-alat kita, dan kemudian alat-alat itu membentuk kita” menekankan hubungan antara manusia dan teknologi yang berfungsi satu sama lain. Orang membuat teknologi untuk memenuhi kebutuhan mereka, tetapi pada gilirannya, teknologi memengaruhi cara hidup, cara berpikir, dan cara berinteraksi manusia. Gagasan utama McLuhan, “*Medium is the message*”, menyatakan bahwa bentuk atau medium komunikasi lebih penting daripada pesan yang disampaikan kepada masyarakat. Setiap media (seperti cetak, radio, televisi, dan internet) memiliki efek yang berbeda pada audiens dan budaya.²⁵

Tahun 1980-an Marshall McLuhan dibantu putranya untuk melakukan pengembangan lebih mendalam terkait pemikirannya dalam menjelaskan efek teknologi terhadap masyarakat dengan mengajukan gagasan yaitu hukum media (*Media laws*). Usaha yang mereka lakukan menghasilkan efek lingkaran media teknologi baru mempengaruhi cara orang berkomunikasi membawa perubahan bagi masyarakat, dan perubahan masyarakat menyebabkan munculnya teknologi baru. Kemudian mereka juga mengajukan konsep yang diberi nama *Tetrad*, sebagai usaha untuk memahami hukum media yang dibagi menjadi empat hukum media, yaitu :

- 1) Penguatan yaitu hukum yang menyatakan bahwa media dapat memperkuat masyarakat. Internet berpotensi untuk memperkuat dan memberikan akses

²⁵ Najir, A., Aditya, A. M., & Nurhikmah, N., “Hubungan Antara Determinasi Diri dengan Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar.,” *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2) (2024): 527-532.

lebih luas terhadap informasi. Menurut McLuhan, internet dapat memperkuat masyarakat dengan cara sebagai berikut:

- a. Internet mempunyai potensi untuk memperkuat indra pada manusia seperti indra penglihatan dan pendengaran.
 - b. Internet dapat memberikan akses lebih luas terhadap informasi.
 - c. Internet bisa memperkuat pembagian kelas yang ada di masyarakat karena kelompok masyarakat baik yang kaya ataupun yang miskin sama-sama dapat mengakses internet.
 - d. Internet dapat menguatkan desentralisasi kekuasaan, penguasa bukan satu-satunya orang yang dapat mengakses informasi.
- 2) Ketertinggalan yaitu hukum yang menegaskan bahwa media mampu menjadi suatu hal yang awalnya tertinggal atau tidak berguna menjadi sebaliknya karena diangkat oleh media dan bertahan karena sesuai kebutuhan masyarakat yang disesuaikan.
 - 3) Penemuan yaitu hukum yang menegaskan bagaimana media menyimpan sesuatu yang dulu pernah hilang, mengenai suatu yang sudah dianggap tidak berguna menjadi muncul kembali dan digunakan kembali.
 - 4) Pembalikan yaitu hukum yang menegaskan bahwa media akan menghasilkan atau menjadi suatu yang lain jika didesak hingga ke batas akhir dan mengandung ciri-ciri atau karakteristik dari sistem darimana ia berasal. Kebutuhan akan menonton film populer yang ada di bioskop dengan biaya terjangkau mendorong stasiun televisi membuat dan menayangkan film serupa dengan versi televisi sendiri.

Sejarah teori determinisme teknologi yang dimana teori tentang pengaruh teknologi pada masyarakat telah muncul sebelum McLuhan, tetapi belum dalam bentuk teori yang sistematis. Teori tentang peran teknologi dalam perubahan sosial telah dibahas oleh Thorstein Veblen dan Harold Innis. Ide-ide tentang bagaimana teknologi memengaruhi masyarakat telah ada jauh sebelum Marshall McLuhan, meskipun dia sering dianggap sebagai tokoh yang membantu mengembangkan teori determinisme teknologi. Beberapa intelektual seperti Thorstein Veblen (1857-1929) adalah seorang ekonom dan sosiolog Amerika yang menekankan bagaimana teknologi berperan dalam evolusi sosial dan ekonomi.²⁶

Thorstein Veblen melihat teknologi sebagai kekuatan yang mendorong perubahan, tetapi dia juga mempertimbangkan faktor lain, seperti budaya dan institusi. Harold Innis adalah seorang ekonom Kanada yang hidup dari 1894 hingga 1952 dan melakukan penelitian tentang bagaimana organisasi sosial dan struktur kekuasaan dipengaruhi oleh teknologi komunikasi seperti media cetak dan telegraf. Harold Innis menekankan bahwa teknologi bukan hanya alat, itu memiliki dampak sosial dan politik. Salah satu orang yang paling berpengaruh dalam membangun teori determinisme teknologi adalah Marshall McLuhan (1911–1980). Buku-bukunya yang paling terkenal, *Understanding Media* (1964) dan *The Gutenberg Galaxy: The Making of Typographic Man* (1962), membangun pemahaman tentang bagaimana media membentuk masyarakat.

²⁶ Najir, A., Aditya, A. M., & Nurhikmah, N, Hubungan Antara Determinisme Diri dengan Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar.," *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2) (2024): 527-532.

Bidang komunikasi dan media sangat terpengaruh oleh pemikiran McLuhan tentang determinisme teknologi.²⁷ Teori ini membantu kita memahami bagaimana teknologi dapat mengubah cara kita melihat dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Namun, teori ini juga dikritik oleh beberapa orang. Menurut beberapa ahli, McLuhan terlalu menekankan peran teknologi dan mengabaikan aspek sosial, budaya, dan ekonomi lainnya yang juga membentuk masyarakat. Namun, ide-ide McLuhan masih relevan, terutama di era digital, di mana media sosial dan teknologi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan kita.²⁸ Teori determinisme teknologi membantu kita memahami bagaimana teknologi dapat memengaruhi cara kita berinteraksi, berpikir, dan bahkan merasa. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami teori ini agar kita dapat menggunakan teknologi dengan bijak dan bertanggung jawab.²⁹

Teknologi telah mengubah metode interaksi generasi z media sosial modern memainkan peran penting dalam mengarahkan bagaimana kita berinteraksi, berpartisipasi dalam kehidupan sosial, dan bahkan bertindak, sesuai dengan gagasan. McLuhan berpendapat bahwa media menentukan tindakan manusia.³⁰ TikTok mendorong kreativitas berbasis video pendek dan tren yang viral, serta pembentukan opini publik secara instan. Dengan struktur dan algoritma unik individu, seperti batasan karakter, umpan berita yang dipersonalisasi, dan format video pendek, setiap

²⁷ Nurhayati, N., & Rosadi, K. I., "Determinasi Manajemen Pendidikan Islam: Sistem Pendidikan, Pengelolaan Pendidikan, Dan Tenaga Pendidikan (Literatur Manajemen Pendidikan Islam).," *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1) (2022): 451-464.

²⁸ Nasrullah, R., *Teori dan riset media siber (cybermedia)*, Prenada Media. 2020.

²⁹ Surahman, S. "Determinisme teknologi komunikasi dan globalisasi media terhadap seni budaya Indonesia." *Rekam: Jurnal Fotografi, Televisi, Animasi*, 12(1) (2016): 31-42.

³⁰ Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R., "Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital," *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1) (2021): 69-87.

platform secara tidak langsung mengontrol jenis interaksi dan konten yang kita konsumsi dan buat. Perilaku sosial kita dibentuk oleh kecenderungan kita untuk menyesuaikan diri dengan norma dan praktik yang berlaku di masing-masing platform.³¹

Media sosial tiktok tidak hanya berbagi informasi, tetapi juga mengubah perspektif kita dan kehidupan sehari-hari. Algoritma yang memprioritaskan konten tertentu dapat menciptakan gelembung filter atau ruang gema di mana kita terpapar pada pandangan yang cenderung mendukung keyakinan kita sendiri. Hal ini dapat berdampak pada cara kita melihat masalah sosial, politik, dan budaya, dan juga membatasi jumlah orang yang dapat mendengarkan perspektif yang berbeda. Media sosial juga menyediakan pengalaman yang terfragmentasi dan serba cepat. Kemampuan kita untuk fokus dan rentang perhatian kita dapat dipengaruhi oleh notifikasi dan aliran informasi yang terus menerus.³² Fakta yang ditampilkan di media sosial seringkali tidak realistis dan ideal, yang dapat memengaruhi persepsi kita tentang diri kita sendiri dan orang lain, serta memicu masalah kesehatan mental dan perbandingan sosial.

Kehadiran media sosial telah mengubah cara kita berkomunikasi. Orang-orang dapat berinteraksi di seluruh dunia karena batasan geografis menjadi lebih tidak jelas. Namun, komunikasi online memiliki fitur yang membedakannya dari komunikasi tatap muka, seperti tidak adanya isyarat nonverbal yang dapat menyebabkan salah interpretasi. Selain itu, media sosial telah berdampak pada identitas dan representasi

³¹ Muslim, A., Fauzi, A., & Tuzaroh, F. *Media Sosial dalam Perspektif Mahasiswa*. Penerbit NEM. 2020.

³² Al Fatih, I. Z., Putera, R. A., & Umar, Z. H., "Peran algoritma media sosial dalam penyebaran propaganda politik digital menjelang pemilu," *Jurnal Kajian Stratejik Ketahanan Nasional*, 7(1) (2024): 6.

diri kita, kita dapat membangun dan mengelola citra diri kita secara online, yang terkadang berbeda dengan identitas kita di dunia nyata. Faktor-faktor seperti *personal branding* dan *influencer* menunjukkan bagaimana media sosial telah mengubah cara orang memperoleh otoritas dan kekuatan.³³

Dalam konteks Generasi Z, media sosial menjadi teknologi dominan yang memungkinkan individu untuk terus memantau kehidupan orang lain secara real-time. Hal ini mendorong munculnya perasaan cemas atau takut ketinggalan informasi atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain, sehingga memicu FOMO. Banyak di antara mereka lebih memilih komunikasi secara digital dibandingkan secara langsung. Kehadiran teknologi digital telah mendorong budaya hiper-konektivitas, di mana individu merasa harus selalu terhubung agar tidak ketinggalan informasi atau aktivitas yang dianggap penting.³⁴ Teori ini menegaskan bahwa teknologi bukan alat yang tidak memihak serta memiliki pengaruh yang melekat pada cara penggunaannya. Dalam situasi FOMO, elemen-elemen seperti pemberitahuan, pembaruan waktu nyata, dan algoritma media sosial dibuat untuk menarik perhatian pengguna dan meningkatkan ketergantungan mereka pada platform tersebut.

Struktur masyarakat juga dibentuk oleh kemampuan mereka dalam memanfaatkan teknologi. McLuhan bahkan mengamati bahwa media berfungsi sebagai pembentuk dan pengelola budaya. Pemikiran McLuhan tentang relasi antara teknologi, media, dan masyarakat ini dikenal sebagai determinisme teknologi. Teori ini menunjukkan bahwa teknologi memainkan peran penting dalam membentuk

³³ Anggarini, D. T., "Faktor-faktor yang mempengaruhi personal branding dalam membangun citra dan popularitas dalam media sosial," *Business Innovation and Entrepreneurship Journal*, 3(4) (2021): 259-268.

³⁴ Mastra, I. W., Adnyana, I. B. G. B., & Pancawati, L. P., "Determinisme teknologi komunikasi dan globalisasi media terhadap seni budaya indonesia," *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22 (1) (2021): 182-194.

kehidupan manusia. McLuhan juga menyebut teori ini sebagai teori teknologi media, yang menunjukkan bahwa teknologi mempengaruhi masyarakat atau, dengan kata lain, membentuk kehidupan manusia. McLuhan menyatakan bahwa sumber utama perubahan budaya adalah teknologi komunikasi.³⁵

Determinisme Teknologi berargumen bahwa struktur masyarakat tergantung pada kemajuan teknologi dan bergerak seiring dengan kemajuannya. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan antara masyarakat dan teknologi saling berkaitan, sehingga kemajuan teknologi juga mengatur perkembangan dan perubahan sosial serta nilai-nilai budaya dalam masyarakat. Selain itu, teori ini menekankan bahwa teknologi memiliki peran penting dalam menguasai dan mengontrol masyarakat. Ini mendorong keyakinan bahwa kemajuan teknologi mengendalikan perubahan sosial yang terjadi dalam masyarakat. Selain mengakui pentingnya kehidupan sosial dalam masyarakat, determinisme teknologi juga berpendapat bahwa perkembangan teknologi dan komunikasi adalah akibat dari organisasi sosial dan budaya yang ada dan terus berkembang.³⁶

2. Teori Impulsivitas

Teori impulsif atau impulsivitas merupakan salah satu konsep utama dalam kajian psikologi yang digunakan untuk menerangkan kecenderungan individu dalam berperilaku secara spontan, cepat, serta tanpa pertimbangan rasional yang memadai.³⁷

³⁵Sasabila, B., Pratitis, N. T., & Kusumandari, R., “Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir: Bagaimana Peranan Determinasi Diri Pada Siswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2) (2024).

³⁶ Alianti, R. S., “Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Pada Siswa,” (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*) (2022).

³⁷ Sulisty, E. P. Hubungan Antara Kepribadian Neuroticism dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Impulsive Buying Produk Fashion Pakaian Pada Remaja SMA

Impulsivitas merujuk pada perilaku yang muncul sebagai respons langsung terhadap dorongan internal maupun stimulus eksternal, tanpa melalui proses penilaian yang mendalam terhadap kemungkinan konsekuensi yang ditimbulkan. Teori impulsif mulai dikenal dan dikaji secara sistematis pada akhir abad ke-20, khususnya pada rentang waktu 1950-an hingga 1990-an, dengan Ernest S. Barratt sebagai tokoh sentral dalam pengembangan teori impulsivitas modern. Barratt pertama kali memperkenalkan impulsivitas sebagai sebuah konstruk psikologis pada tahun 1959 melalui pengembangan *Barratt Impulsiveness Scale*.³⁸ Skala tersebut kemudian mengalami revisi dan pengembangan lanjutan hingga menghasilkan versi yang paling luas digunakan pada tahun 1995 melalui penelitian yang dilakukan oleh Patton, Stanford, dan Barratt.

Sebelum Barratt, gagasan mengenai impulsivitas sebenarnya telah dibahas dalam kajian psikiatri klasik pada akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20 oleh tokoh seperti Emil Kraepelin. Namun, pada periode tersebut impulsivitas masih dipahami sebagai salah satu gejala gangguan kejiwaan, bukan sebagai teori maupun konstruk psikologis yang berdiri secara mandiri. Oleh sebab itu, Kraepelin tidak dikategorikan sebagai pencetus teori impulsif, melainkan sebagai pelopor dalam kajian awal terkait perilaku impulsif. Barratt kemudian menjelaskan bahwa impulsivitas memiliki keterkaitan yang kuat dengan lemahnya kemampuan pengendalian diri *self-control*, sehingga individu cenderung lebih mudah terdorong

Muhammadiyah 2 Surabaya (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya*). (2019).

³⁸ Febryanti, A., Idris, I., Jannatania, J., Ramadhanti, G. A., Rachim, R. R. P., Fitriana, Y. N., & Purwakananta, M. A. Teori komunikasi. *PT Mustika Sri Rosadi*. (2025).

untuk melakukan tindakan yang memberikan kepuasan sesaat meskipun tindakan tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif dalam jangka panjang.³⁹

Dalam sudut pandang psikologi kognitif dan perilaku, impulsivitas dipandang sebagai kegagalan dalam fungsi regulasi diri yang mencakup aspek perhatian, proses pengambilan keputusan, serta perencanaan. Individu dengan tingkat impulsivitas tinggi cenderung mengalami hambatan dalam memusatkan perhatian, mudah teralihkan oleh rangsangan baru, dan kurang mampu menunda respons.⁴⁰ Patton, Stanford, dan Barratt menegaskan bahwa impulsivitas tidak bersifat tunggal, melainkan merupakan konsep multidimensional yang mencerminkan ketidakseimbangan antara dorongan emosional dan pengendalian kognitif. Kondisi tersebut menyebabkan individu bertindak berdasarkan emosi atau dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosial, psikologis, maupun moral dari perilaku yang dilakukan.

Teori impulsif juga berkaitan erat dengan konsep *self-regulation*, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang. Baumeister dan Vohs menjelaskan bahwa ketika kemampuan regulasi diri melemah, individu menjadi lebih rentan terhadap perilaku impulsif.⁴¹ Dalam kondisi tertentu, seperti kelelahan kognitif atau paparan stimulus yang terus-menerus, kapasitas pengendalian diri dapat menurun sehingga individu

³⁹ Putri, T. A. “Hubungan Antara Self Control Dan Kecerdasan Emosi Dengan Impulsive Buying Produk Fashion” (Studi Pada Remaja Akhir Putri Yang Berstatus Mahasiswa Uin Suska Riau) (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*). (2022).

⁴⁰ Ekawati, N. W., Giantari, I. G. A. K., Indrawati, K. R., Hermarani, P. A., & Pharamadita, I. P. A. W. Paradigma Perilaku Pembelian Impulsif Dan Kompulsif Pada Generasi Z. *Cv. Intelektual Manifes Media*. (2024)

⁴¹ Hikmah, M. U. K. H. I. B. A. T. U. L. “Pengaruh Self-Esteem Dan Self-Control Terhadap Personal Financial Behavior Serta Dampaknya Terhadap Compulsive Buying (Studi Pada Generasi Milenial Di Surabaya, Jawa Timur)”. *Surabaya: Universitas Brawijaya*. (2021)

lebih mudah melakukan tindakan impulsif tanpa refleksi yang memadai. Dalam konteks kehidupan modern, teori impulsif semakin relevan untuk menjelaskan perilaku individu dalam menghadapi teknologi digital dan media sosial. Lingkungan digital yang serba cepat, instan, dan penuh rangsangan visual mendorong munculnya respons impulsif melalui notifikasi, konten singkat, serta sistem algoritma yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna. Teori impulsif juga memiliki keterkaitan yang kuat dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), di mana individu merasakan kecemasan berlebihan ketika merasa tertinggal informasi atau aktivitas sosial.

FOMO adalah rasa takut tertinggal atau tidak tahu tentang peristiwa, pengalaman, atau informasi penting saat orang lain memiliki pengalaman berharga. Ditandai dengan keinginan untuk tetap terlibat dengan aktivitas orang lain. Perasaan cemas yang timbul dari situasi lingkungan yang menarik dan menyenangkan yang sedang terjadi, seringkali disebabkan oleh unggahan di media sosial. FOMO sebenarnya sudah ada sebelum media sosial dan teknologi modern. Namun, karena kemunculan internet, keterbukaan informasi, dan kemajuan teknologi, FOMO semakin berkembang dan tidak terbatas pada apa yang ada di media sosial.⁴²

Sebaliknya, media sosial juga menjadi penyebab FOMO menjadi lebih buruk. Menurut kamus Oxford menyebut FOMO disebabkan oleh perasaan bahwa sesuatu yang menarik terjadi di tempat lain, seringkali disebabkan oleh aktivitas di media sosial. Dr. Dan Herman, seorang ahli strategi pemasaran, pertama kali mengidentifikasi fenomena FOMO pada tahun 1996. Ia melakukan penelitian untuk Adam Bellouch, dan pada tahun 2000, makalah akademik pertama tentang subjek

⁴² Patrik J. McGinnis, *Fear Of Missing Out*, 2020.

tersebut diterbitkan di *The Journal of Brand Management* Dr. DanHerman melihat bahwa konsep FOMO semakin luas dan lebih kompleks seiring dengan peningkatan penggunaan ponsel dan media sosial. Konsep ini kemudian dipopulerkan lebih luas dalam penelitian akademik, terutama setelah penggunaan media sosial dan teknologi digital.⁴³Dalam teori FOMO theory mengidentifikasi ada beberapa asumsi utama.

- 1) Memiliki kebutuhan dasar untuk terhubung dan diterima, ide ini mendasari gagasan bahwa FOMO berasal dari keinginan alami manusia untuk menjadi bagian dari kelompok sosial, menjalin hubungan, dan merasa diterima oleh orang lain. Rasa keterhubungan dan penerimaan ini dapat terancam jika pengalaman atau informasi orang lain hilang.
- 2) Informasi tentang pengalaman orang lain sangat tersedia, dengan kemajuan teknologi terutama media sosial sekarang ada lingkungan di mana informasi tentang aktivitas, pengalaman, dan pencapaian orang lain sangat mudah diakses dan terus diperbarui. Ketersediaan informasi yang terus-menerus ini meningkatkan kesadaran akan pengalaman yang mungkin terlewatkan.
- 3) Perasaan cemas dan tidak aman, didasari oleh perasaan cemas dan gelisah yang muncul ketika individu merasa orang lain sedang mengalami hal-hal yang menyenangkan atau berharga.
- 4) Perbandingan sosial, yang memiliki kecenderungan alami untuk membandingkan kehidupan individu dengan kehidupan orang lain, terutama yang disajikan di media sosial. Perbandingan ini sering kali menciptakan perasaan tidak puas dengan kehidupan diri sendiri.

⁴³ Shiyami, M. A. Z., Ashar, S., & Masrury, F. "Psikologi *Fear Of Missing Out* Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Dalam Qs An-Nisa'ayat 83.," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(4) (2024): 1916-1931.

Berdasarkan definisi ada beberapa aspek dari *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dimana ketakutan akan kehilangan momen berharga dari individu, ketakutan akan kehilangan momen berharga dari kelompok lain, keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan.

Menurut teori FOMO, perbandingan sosial adalah proses yang alami jika seseorang melihat orang lain memiliki pengalaman yang menyenangkan atau mendapatkan informasi penting, mereka secara otomatis mengevaluasi diri mereka sendiri dan mungkin merasa kurang atau ketinggalan. FOMO menggerakkan perilaku untuk tetap terhubung kecemasan yang disebabkan oleh FOMO dianggap mendorong orang untuk tetap terhubung, seperti memantau media sosial, menghadiri acara, atau terlibat dalam aktivitas tertentu. Tujuannya adalah untuk mengurangi ketakutan ketinggalan dan menjaga mereka *up-to-date* dengan peristiwa yang terjadi di lingkungan sosial mereka. Tingkat FOMO bervariasi antar individu, menurut teori ini, tingkat FOMO seseorang dapat berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor individual, seperti tingkat kebutuhan sosial, harga diri, kepribadian, dan konteks situasional. Individu tertentu mungkin lebih rentan terhadap FOMO daripada individu lainnya.⁴⁴

Pada awalnya, FOMO dikaitkan dengan perilaku konsumen dalam pemasaran, di mana orang dipaksa untuk mengikuti tren atau membeli barang agar tidak tertinggal dari orang lain. Namun, dengan berkembangnya media sosial, konsep ini semakin berkembang ke bidang psikologi sosial dan komunikasi Patrick J. McGinnis, seorang mahasiswa MBA di *Harvard Business School*, menciptakan dan mempopulerkan istilah FOMO sendiri dalam sebuah artikel op-ed yang diterbitkan di *The Harbus*

⁴⁴Christa, C. P., & Oktaviani, F. "Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Fomo Pada Generasi Z." *Jurnal Digital Media Dan Relationship*, 6(2) (2024): 59-70.

pada tahun 2004. Dalam artikel “McGinnis’ *Two FOs: Social Theory at HBS*,” McGinnis membahas bagaimana mahasiswa merasa cemas jika mereka melewatkan acara sosial atau kesempatan *networking* yang dapat bermanfaat bagi karir mereka.⁴⁵ Meskipun McGinnis awalnya menyebut kejadian ini sebagai FOBO (Khawatir akan pilihan yang lebih baik), ia kemudian menyadari bahwa ketakutan yang lebih besar adalah FOMO, sebuah istilah untuk takut kehilangan pengalaman yang tidak diketahui.

Dalam buku Patrick J. McGinnis yang berjudul *Fear of Missing Out: Cerdas Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, pelaku FOMO disebut FOMO sapiens. Homo sapiens selalu merasadimanapun individu berada, dan kapanpun hal yang lebih baik akan terjadi di tempat lain, hal itu akan terjadi di tempat lain. Dalam buku yang dibuat oleh Patrick J. McGinnis, FOMO sapiens menunjukkan bahwa mereka merasa tertekan, minder, iri, dan cemas saat melihat postingan yang diunggah ke media sosial yang telah difilter sedemikian rupa sehingga membuat mereka merasa sesak.⁴⁶

Selanjutnya, FOMO sapiens percaya bahwa orang lain memiliki kehidupan yang jauh lebih menarik, menyenangkan, dan sukses daripada dirinya sendiri, dan selalu bergantung pada ponselnya untuk mengakses media sosial. Fenomena FOMO semakin meningkat dengan munculnya platform media sosial seperti facebook, instagram, tiktok dan twitter. Pengguna cenderung berbagi pengalaman positif mereka secara publik, menciptakan persepsi bahwa orang lain selalu terlibat dalam

⁴⁵ Ayu, N. P., & Safitri, D., “Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa.” *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2) (2025): 1-18.

⁴⁶ Patrik J. McGinnis, *FEAR OF MISSING OUT*, 2020.

aktivitas menarik. Ini meningkatkan kecemasan orang tentang kehilangan momen penting.

C. Kerangka Konseptual

1. FOMO

Fear Of Missing Out (FOMO) adalah fenomena yang menggambarkan perasaan cemas atau takut ketinggalan pengalaman, informasi, atau aktivitas yang dirasakan orang lain, terutama yang terlihat melalui media sosial. Istilah ini pertama kali muncul pada tahun 2004 oleh Patrick McGinnis. Fenomena FOMO memiliki relevansi besar dalam bidang komunikasi, khususnya terkait dengan bagaimana media sosial membentuk pola interaksi sosial.⁴⁷

Menurut studi dari Przybylski fenomena ini sering kali dipicu oleh penggunaan media sosial, di mana individu terpapar pada berbagai aktivitas dan pengalaman yang dibagikan oleh orang lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear Of Missing Out* mempunyai beberapa aspek yaitu sebagai berikut:

- 1) Self dalam hal ini kebutuhan psikologis berhubungan dengan kompetensi dan otonom. Kompetensi adalah kepercayaan individu dalam melaksanakan tindakan secara efektif dan efisien, sedangkan otonomi berarti keterampilan individu untuk membuat keputusan. Kebutuhan psikologis atas diri sendiri tidak berwujud, maka informasi condong menuangkan keinginannya melalui akses internet dengan memperoleh berbagai macam informasi dan interaksi satu sama lainnya.

⁴⁷ Wahyuningtyas, I., & Hambali, I. M., "Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2) (2025): 984-991.

- 2) Relatedness adalah keperluan seseorang untuk selalu berinteraksi terkait dalam komunitas antar individu lain. Keterikatan kebutuhan yang tidak terealisasi oleh seseorang yang selalu merasa cemas dan berusaha serba ingin tahu kegiatan secara langsung maupun melalui internet.

FOMO dapat menyebabkan individu merasa terasingkan, tidak puas, dan berusaha untuk selalu terhubung dengan orang lain untuk menghindari perasaan ketinggalan. FOMO muncul sebagai hasil dari kebutuhan dasar manusia untuk terhubung secara sosial dan keinginan untuk tidak merasa tertinggal dalam komunitas individu tersebut.⁴⁸ Dampak *Fear Of Missing Out* yang merupakan akibat terburuk dari FOMO:

- a. Overload informasi, derasnya arus data yang diterima individu berpotensi menimbulkan kebingungan dalam membedakan informasi yang benar-benar penting. Selain itu, paparan informasi yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan kognitif sehingga otak mengalami kondisi kelebihan beban.
- b. Kesehatan mental, FOMO dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis individu, seperti perubahan suasana hati yang tidak stabil, munculnya perasaan kesepian, rendah diri, kecemasan, serta meningkatnya tekanan mental.
- c. Merasa terkendala, banyaknya informasi dan tren yang terus diterima dapat menimbulkan rasa terbebani, sehingga individu mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikologis.

⁴⁸ Wachyuni, S. S., Namira, S., Respati, R. D., & Teviningrum, S., "Fenomena Fear Out Missing Out (FOMO) Terhadap Keputusan Pembelian Restoran Viral Karen'S Diner Jakarta," *Jurnal Bisnis Hospitaliti*, 13(1) (2024): 89-101.

- d. Ketakutan tertinggal informasi, individu merasa cemas apabila tidak mengikuti perkembangan informasi, meskipun informasi tersebut tidak memiliki keterkaitan langsung dengan kehidupan pribadinya.
- e. Benci pada diri sendiri, kebiasaan membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain berdasarkan standar sosial yang berlaku dapat memunculkan perasaan tidak mampu memenuhi standar tersebut. Kondisi ini menimbulkan rasa rendah diri dan tidak berharga, yang dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi kebencian terhadap diri sendiri hingga depresi.

Istilah FOMO populer di kalangan generasi muda Indonesia pada periode 2020–2021. Namun demikian, konsep FOMO telah diperkenalkan sejak tahun 2004 untuk menggambarkan fenomena sosial di internet, di mana individu memiliki kecenderungan untuk terus menjaga keterhubungan dengan orang lain agar tidak merasa tertinggal. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, penggunaan istilah FOMO semakin meluas karena keterkaitannya yang erat dengan media sosial. Terlebih pada era saat ini, media sosial telah menjadi sarana komunikasi utama yang memungkinkan setiap individu untuk mengetahui aktivitas dan pengalaman orang lain secara langsung dan *real time*.

2. Tiktok

Media sosial merupakan produk dari kemajuan teknologi komunikasi digital yang memungkinkan individu untuk saling berinteraksi, bertukar informasi, serta membangun jaringan sosial secara daring. Dalam konteks ini, media sosial tidak semata-mata berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi wadah bagi ekspresi diri, pembentukan opini publik, dan penyebaran informasi yang berlangsung

secara cepat dan luas. Pesatnya perkembangan teknologi digital mendorong lahirnya beragam platform media sosial dengan tingkat kompleksitas dan interaktivitas yang semakin tinggi. Salah satu platform media sosial yang saat ini mendominasi penggunaan di kalangan Generasi Z adalah tiktok. Sebagai media sosial berbasis video pendek, tiktok menawarkan kemudahan akses, kecepatan dalam penyampaian informasi, serta konten visual yang menarik dan atraktif. Karakteristik tersebut menjadikan tiktok sebagai media yang digunakan secara intens oleh individu.

TikTok merupakan salah satu platform media sosial berbasis video pendek yang memungkinkan para pengguna untuk menciptakan, menyunting, serta membagikan konten audio visual berdurasi singkat melalui perangkat digital. Platform ini dilengkapi dengan beragam fitur kreatif, seperti efek visual, filter, musik latar, serta sistem algoritma yang berfungsi mengatur penyebaran konten berdasarkan minat dan pola interaksi pengguna. Melalui mekanisme tersebut, tiktok mampu menghadirkan konten yang bersifat personal dan berkesinambungan kepada para penggunanya. Selain itu, tiktok dengan sistem algoritma yang mengelola distribusi konten melalui fitur *For You Page* (FYP) secara tidak langsung membentuk pola kebiasaan pengguna dalam mengonsumsi informasi. Algoritma ini mendorong pengguna untuk tetap terhubung, mengikuti berbagai tren, serta terus memperbarui aktivitas agar tidak tertinggal dari arus informasi yang berkembang dengan cepat.

Algoritma tiktok beroperasi dengan menyesuaikan sajian konten berdasarkan minat pengguna, lama waktu menonton, serta bentuk interaksi yang dilakukan. Mekanisme ini menghasilkan pengalaman penggunaan yang personal dan berulang, sehingga pengguna cenderung menghabiskan durasi waktu yang lebih panjang di dalam platform tersebut. Tingginya intensitas penggunaan tiktok di kalangan

mahasiswa Generasi Z menjadi salah satu faktor yang memperkuat keterikatan emosional terhadap media sosial serta meningkatkan dorongan untuk terus mengikuti perkembangan konten terbaru.⁴⁹

3. Generasi Z

Generasi adalah istilah yang mengacu pada kelompok orang yang lahir pada waktu tertentu dan berbagi pengalaman sosial, budaya, dan peristiwa sejarah yang memengaruhi cara mereka berpikir, berperilaku, dan berkomunikasi. Kontekstual sosial dan teknologi yang mendominasi setiap generasi membentuk gaya hidup dan komunikasi yang berbeda.⁵⁰ Bergantung pada perkembangan teknologi komunikasi saat itu, setiap generasi memiliki tingkat keterpaparan media dan cara berinteraksi dengannya yang berbeda. Adapun perbandingan generasi tersebut yaitu:

- a. Generasi Baby Boomers 1946-1964, media menjadi sumber otoritatif, dan informasi dianggap kredibel karena berasal dari lembaga resmi.
- b. Generasi X 1965-1980, terjadi pergeseran dari konsumsi pasif menuju konsumsi aktif, dengan kemampuan memilih dan membandingkan informasi.
- c. Generasi Y atau Milenial 1981-1996, Milenial tidak hanya mengonsumsi media, tetapi juga menjadi produsen konten. Namun intensitas keterpaparan yang tinggi membuat mereka rentan terhadap tekanan sosial dan kebutuhan pengakuan digital.
- d. Generasi Z 1997-2012

⁴⁹ Mastra, I. W., Adnyana, I. B. G. B., & Pancawati, L. P., "Determinisme teknologi komunikasi dan globalisasi media terhadap seni budaya indonesia.," *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22 (1) (2021): 182-194.

⁵⁰ Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T., "Peran kontrol diri dan fear of missing out (FOMO) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa.," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3 (2023): 336-346.

Terpaan media yang sangat intensif menyebabkan perubahan perilaku dan psikologis, seperti munculnya FOMO atau rasa tertinggal informasi trend, atau interaksi sosial yang terjadi di media digital.

Generasi Alpha lahir setelah 2013, terjadi pembentukan pola pikir yang sangat visual dan cepat, serta kemampuan atensi yang lebih singkat dibanding generasi sebelumnya. Perbedaan generasi dalam keterpaparan media menunjukkan bahwa kemajuan teknologi membawa perubahan signifikan yang mendalam tentang cara individu berinteraksi dan membentuk identitas sosialnya. Generasi Z, yang merupakan generasi digital, memiliki tingkat keterpaparan media paling tinggi, yang membuat mereka lebih rentan terhadap FOMO.⁵¹ Generasi Z tumbuh di era digital yang berkembang pesat, dimana teknologi informasi dan komunikasi menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Generasi yang tumbuh ditengah kemunculan internet, dan media sosial yang semakin dominan, sehingga individu tidak hanya menggunakan teknologi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, dan bahkan membangun karir.

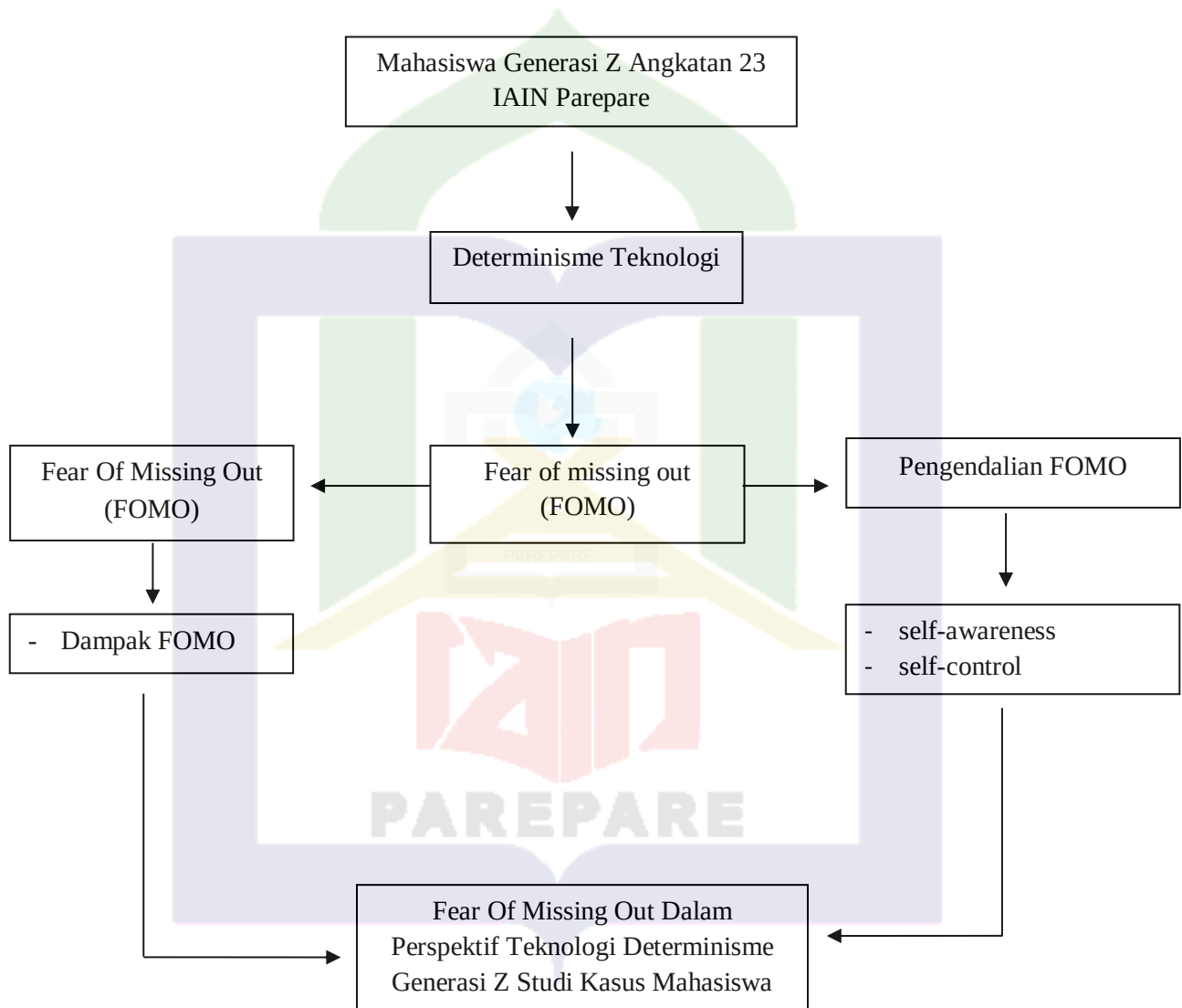
D. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah suatu rancangan yang digunakan untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian yang sudah dibuat. Kerangka pikir membantu peneliti dalam mendapatkan sebuah konsep yang matang untuk kemudian dapat menjelaskan permasalahan penelitian.

Peneliti pun dapat menyampaikan secara jelas tentang asal usul variabel, sehingga dapat menciptakan persepsi yang sama antar peneliti terhadap alur

⁵¹ Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A., "Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030.," *Accounting student research journal*, 2(1) (2023): 59-72.

pemikiran dengan tujuan membentuk hipotesa secara logis. Selain itu, kerangka pikir juga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian dan menghubungkan setiap bagian yang ada dalam penelitian tersebut.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif studi kasus. Pendekatan kualitatif ini dipilih karena penelitian ini berupaya memahami secara mendalam fenomena yang dialami oleh responden dalam hal ini mahasiswa generasi Z di IAIN Parepare yang mengalami FOMO dalam konteks perkembangan teknologi digital. Pendekatan kualitatif ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna, pengalaman, dan realitas yang dialami oleh subjek penelitian. Menurut Creswell, penelitian kualitatif berfokus pada proses eksploratif untuk memahami fenomena dari sudut pandang partisipan melalui interaksi langsung, observasi, dan wawancara mendalam.⁵² Pendekatan ini relevan karena fenomena FOMO tidak dapat diukur hanya melalui angka, melainkan perlu dianalisis melalui narasi, interpretasi, dan pengalaman nyata yang dialami oleh mahasiswa dalam keseharian responden yang menggunakan media sosial tiktok. Selain itu, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menelusuri pengaruh determinisme teknologi terhadap perilaku sosial mahasiswa. Perspektif teknologi determinisme digunakan untuk melihat bagaimana perkembangan teknologi media sosial menjadi faktor penentu dalam membentuk perilaku dan pola pikir pengguna, khususnya generasi Z.

Jenis penelitian ini menggunakan Studi kasus metode atau solusi yang dapat digunakan untuk mengontrol atau mengurangi dampak negatif FOMO pada Generasi Z, seperti meningkatkan literasi digital, mengelola waktu yang dihabiskan untuk media sosial, dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan individu. Studi kasus

⁵² Farida, E. Buku Metode Penelitian.

dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa generasi Z IAIN Parepare sebagai kelompok yang menjadi representasi pengguna aktif media sosial tiktok dan rentan mengalami FOMO.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di kampus IAIN Parepare. Adapun waktu penelitian akan berlangsung selama 1 bulan, dimulai dari bulan November hingga Desember disesuaikan dengan situasi kondisi di lapangan, serta kebutuhan penelitian lainnya selama penelitian berlangsung.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini menyebarkan dan menganalisis fenomena yang dikaji agar tidak melebar dari permasalahan yang diteliti, dan memperjelas ruang lingkup pembahasan agar mempermudah peneliti. Penelitian ini berfokus pada fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada media sosial tiktok yang dialami oleh mahasiswa generasi Z IAIN Parepare. Fokus tersebut didasari pada anggapan bahwa perkembangan teknologi, khususnya media sosial tiktok, telah membentuk pola perilaku dan interaksi sosial mahasiswa yang berpotensi memunculkan rasa takut tertinggal dari informasi, tren, atau aktivitas sosial dunia digital. Melalui fokus ini diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan mendalam mengenai FOMO dan pengendaliannya pada generasi Z.

D. Jenis dan Sumber Data

Pada penelitian ini menggunakan data kualitatif. Data kualitatif merupakan temuan deskriptif dan konseptual yang dikumpulkan melalui analisis atau observasi terhadap sumber data. Menganalisis data kualitatif memungkinkan untuk mengeksplorasi ide. Data penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

1. Data Primer

Data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Teknik yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer antara lain wawancara, observasi, dan dokumentasi.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, laporan, jurnal, dan semua yang berkaitan dalam penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

1. Observasi

Teknik pengumpulan data melalui observasi (pengamatan) dilakukan untuk mendapatkan data secara langsung. Peranan yang paling penting dalam menggunakan metode observasi adalah pengamatan. Pengamatan harus jeli dalam mengamati adalah melihat kejadian, gerak, atau proses, dan merasakan situasi yang terjadi dilapangan. Observasi dilakukan secara aktif dan kontinu, dengan pengamatan terhadap subjek maupun objek penelitian.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data melalui percakapan yang dilakukan dengan maksud tertentu dari dua pihak atau lebih. Penelitian dalam hal ini berkedudukan sebagai interviewer, mengajukan pertanyaan, menilai jawaban, meminta penjelasan, mencatat dan menggali pertanyaan lebih dalam. Di pihak lain, informan menjawab pertanyaan dan memberikan penjelasan.

No	Nama	Umur	L/P	Keterangan
1	Aisyha Dwi Yulian Amri	20	P	Mahasiswa Fakhsi
2	Nur Khadijah	20	P	Mahasiswa Fuad
3	Dwi Putri Ariska	20	P	Mahasiswa Fakhsi
4	Andi Nurul Mutmainna	20	P	Mahasiswa Febi
5	Suharni	20	P	Mahasiswa Fuad
6	Hastuti Khinda	20	P	Mahasiswa Tarbiyah
7	Umi Kalsum	20	P	Mahasiswa Febi
8	M. Rizal Kamaruddin	20	L	Mahasiswa Tarbiyah

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode wawancara dan observasi dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono dokumentasi merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi berupa arsip, buku, dokumen, angka, tulisan, serta gambar berbentuk laporan atau keterangan yang mendukung penelitian. Dalam penelitian ini, dokumentasi akan dilaksanakan melalui foto peneliti bersama narasumber sebagai bukti yang telah dilakukan wawancara, yang bertujuan untuk memperkuat hasil penelitian.

F. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data adalah hal yang paling krusial, tujuannya adalah untuk memastikan data yang terkumpul dan dianalisis benar-benar menggambarkan kondisi

atau realitas yang diteliti.⁵³ Dalam penelitian kualitatif, Sugiyono menjelaskan bahwa untuk memeriksa uji keabsahan data meliputi uji, kredibilitas, *transferability*, *dependability*, *confirmability*.⁵⁴ Semua uji ini diperlukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah.

1. *Credibility*

Uji kredibilitas dalam penelitian ini merujuk pada proses untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari penelitian tersebut dapat dipercaya dan mencerminkan realitas yang sebenarnya. Sehingga hasil yang disajikan peneliti dapat dipertanggungjawabkan.

a) Triangulasi Sumber

Ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber yang berbeda, seperti wawancara dengan mahasiswa generasi Z, observasi langsung di lokasi, dan memperoleh informasi yang valid. Dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber, peneliti dapat menguji konsistensi temuan dan mendapatkan gambaran yang lebih utuh.

b) Triangulasi Metode

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan *survey*. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mengeksplorasi fenomena secara mendalam dan memverifikasi hasil penelitian.

⁵³ Syahrhan, M., "Membangun kepercayaan data dalam penelitian kualitatif,," *Primary Education Journal (Pej)*, 4(2) (2020): 19-23.

⁵⁴ Bara, S. T. I. T. B. Keabsahan Data Penelitian Kualitatif, (2023).

c) Tringulasi Teori

Dalam teori atau kerangka konseptual yang berbeda untuk menganalisis data yang sama juga merupakan bentuk triangulasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena dari berbagai sudut pandang teoritis dan memperkuat argumen dengan dukungan dari berbagai perspektif.

Mengadakan Membercheck, sebagai proses untuk pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada peneliti pemberi data. Tujuan membercheck adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan.

2. *Transferability*

Dalam penelitian ini kualitatif merujuk pada sejauh mana temuan dari suatu studi dapat diterapkan atau relevan dalam konteks atau situasi lain. Berbeda dengan generalisasi dalam penelitian kuantitatif, yang berusaha untuk menarik kesimpulan yang luas dari sampel yang terbatas, *transferability* lebih menekankan pada pemahaman konteks dan karakteristik spesifik dari penelitian yang dilakukan.

3. *Dependability*

Realibilitas atau penelitian yang dapat dipercaya, dengan kata lain beberapa percobaan yang dilakukan selalu mendapatkan hasil yang sama. Penelitian yang *dependability* adalah penelitian apabila penelitian dilakukan oleh orang lain dengan proses penelitian yang sama akan memperoleh hasil yang sama pula.

4. *Confirmability*

Confirmability bertujuan untuk memastikan bahwa hasil penelitian bukan hanya mencerminkan pandangan atau bias peneliti, tetapi merupakan hasil dari proses penelitian yang sistematis dan terstruktur. Hal ini dapat dicapai dengan mendokumentasikan langkah-langkah penelitian secara rinci, sehingga pihak lain dapat mengikuti jejak tersebut dan menilai apakah hasil yang diperoleh konsisten dengan data yang ada.

Validitas atau keabsahan data adalah data yang tidak berbeda antara data yang diperoleh oleh peneliti dengan data yang terjadi sesungguhnya pada objek penelitian sehingga keabsahan data yang telah disajikan dapat dipertanggungjawabkan.⁵⁵

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisir, mengelompokkan, dan menafsirkan data yang telah dikumpulkan agar dapat menghasilkan pemahaman dan kesimpulan yang bermakna. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan sejak awal pengumpulan data hingga akhir penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, karena model ini memungkinkan peneliti memahami makna fenomena sosial secara mendalam dan kontekstual, sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif. Analisis data yang harus dilakukan ada tiga tahapan yaitu:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan menyatukan, menyeleksi data yang sangat urgen dan data yang paling pokok dan membuang data-data yang tidak penting.

⁵⁵ Bara, S. T. I. T. B. Keabsahan Data Penelitian Kualitatif, (2023).

Reduksi data merupakan proses penting dalam analisis data kualitatif yang bertujuan menyederhanakan dan mengorganisasi data mentah menjadi informasi yang bermakna dan terstruktur. Proses ini dilakukan secara berkelanjutan sepanjang penelitian, dimana peneliti melakukan seleksi, pemfokusan, dan transformasi data dari catatan lokasi yang kompleks menjadi rangkuman sistematis yang dapat membantu memahami fenomena yang diteliti.

2. Penyajian Data

Penyajian Data merupakan tahap krusial dalam proses analisis data kualitatif yang bertujuan mengorganisasikan informasi secara sistematis dan bermakna. Miles dan Huberman menyatakan bahwa dalam penyajian data dalam penelitian yang paling banyak digunakan adalah teks naratif. Tujuan utama dari penyajian data adalah mempermudah peneliti dalam memahami apa yang sedang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya. Melalui penyajian data yang baik, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola hubungan, sertatema yang timbul dari mentah. Hal ini membantu dalam proses interpretasi dan penarikan kesimpulan penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan Kesimpulan dilakukan mulai dari proses pengumpulan data dilokasi dengan arti lain peneliti harus berusaha memahami data yang diperoleh. Hal ini dilakukan sebagai bentuk hasil dari suatu proses yang telah dilakukan. Tujuan dari penarikan kesimpulan ini untuk menentukan Langkah selanjutnya. Penarikan kesimpulan harus didasarkan pada hasil data yang diperoleh dalam penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini menyajikan hasil penelitian mengenai *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Generasi Z dalam penggunaan media sosial TikTok. Hasil penelitian diperoleh dari wawancara mendalam dan observasi terhadap informan penelitian yang dipilih secara purposive. Informan dalam penelitian ini berjumlah VII orang mahasiswa aktif yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan berasal dari beberapa fakultas di IAIN Parepare, yaitu Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syariah, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Informan dipilih berdasarkan kriteria mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial TikTok dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki pengalaman terkait *Fear Of Missing Out* (FOMO), seperti rasa takut tertinggal informasi, tren, maupun interaksi sosial di media sosial.

Data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi kemudian dianalisis secara kualitatif melalui proses pengodean (coding) dan klasifikasi data. Data yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang muncul secara berulang dan relevan dengan fokus penelitian. Berdasarkan proses tersebut, data penelitian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO), yaitu screen time berlebihan, kecemasan, tekanan sosial, gangguan fokus akademik, dan ketergantungan terhadap media sosial TikTok, serta kategori pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dilakukan oleh mahasiswa Generasi Z.

Observasi dilakukan untuk memperkuat data hasil wawancara dengan mengamati perilaku penggunaan media sosial TikTok oleh informan dalam aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan akademik maupun di luar kegiatan perkuliahan. Hasil observasi menunjukkan bahwa informan kerap membuka aplikasi TikTok di sela-sela aktivitas lain, seperti saat menunggu perkuliahan, sebelum tidur, dan ketika sedang mengerjakan tugas. Beberapa informan juga terlihat membuka TikTok secara spontan meskipun tidak terdapat notifikasi masuk. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi dengan membandingkan hasil wawancara antar informan dan temuan observasi pada setiap kategori dampak dan pengendalian yang ditemukan, sehingga data yang disajikan benar-benar mencerminkan kondisi yang terjadi di lapangan.

Penyajian hasil penelitian selanjutnya disusun sesuai dengan dua fokus utama penelitian, yaitu dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Generasi Z dalam penggunaan media sosial TikTok dan bentuk pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dilakukan oleh mahasiswa Generasi Z.

1. Dampak Negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z

a. Screen Time Berlebihan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) berperan signifikan dalam mendorong mahasiswa menggunakan media sosial TikTok dengan durasi yang relatif lama dan frekuensi yang tinggi. FOMO memunculkan dorongan psikologis berupa rasa takut tertinggal informasi, tren, serta konten yang sedang viral di lingkungan sosial. Dorongan ini menyebabkan keinginan untuk terus memantau perkembangan yang terjadi di TikTok, sehingga

penggunaan media sosial tersebut dilakukan secara berulang dalam satu hari, bahkan tanpa tujuan yang jelas. TikTok tidak lagi sekadar dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, melainkan telah menjadi sumber utama informasi dan acuan dalam mengikuti dinamika sosial di kalangan mahasiswa.

Gambar 4.1. : Akun Tiktok Tanaluwuinfo



Sumber : Tiktok Tanaluwuinfo

Hal tersebut tergambar dari pernyataan salah satu informan yang menjelaskan bahwa FOMO membuat dirinya merasa harus selalu aktif di TikTok untuk mengetahui perkembangan dunia terkini, khususnya hal-hal yang sedang viral di media sosial. Informan menyampaikan:

“Menurut saya pribadi, karena FOMO, saya itu mau selalu aktif di media sosial TikTok. Karena saya selalu penasaran dengan perkembangan dunia pada hari ini, apalagi hal-hal yang sedang viral.”⁵⁶

Lebih lanjut, informan tersebut menegaskan bahwa rasa penasaran yang muncul tidak hanya berkaitan dengan konten hiburan semata, tetapi juga mencakup informasi yang sedang ramai dibicarakan oleh masyarakat luas. Ketertarikan terhadap isu-isu aktual menjadi salah satu faktor yang memperkuat dorongan untuk terus membuka TikTok. Hal ini diungkapkan kembali oleh informan melalui pernyataan berikut:

⁵⁶ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Kamis 27 November 2025.

“Misalnya perkembangan tentang kasus-kasus yang sedang viral, baik di dunia selebritis maupun di lingkungan kita sehari-hari. Itu yang buat saya selalu mau online di TikTok.”⁵⁷

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa dorongan untuk terus membuka TikTok muncul bukan karena adanya kebutuhan fungsional tertentu, melainkan lebih disebabkan oleh rasa takut tertinggal informasi yang sedang menjadi perhatian publik. FOMO mendorong informan untuk secara berulang mengakses TikTok sebagai upaya memastikan bahwa dirinya tidak ketinggalan perkembangan yang sedang berlangsung, meskipun aktivitas tersebut sering dilakukan tanpa perencanaan waktu yang jelas.

Temuan serupa juga diungkapkan oleh informan lain yang menyatakan bahwa dirinya merasa perlu untuk terus memantau TikTok agar tidak tertinggal tren yang sedang berkembang di lingkungan sosialnya. Informan tersebut mengungkapkan:

“Saya sering merasa harus online terus di TikTok, karena takut kalau ada tren atau informasi baru tapi saya tidak tahu.”⁵⁸

Lebih lanjut, informan menjelaskan bahwa kebiasaan tersebut membuat dirinya sering membuka TikTok dalam berbagai situasi, seperti saat sedang beristirahat, menunggu perkuliahan, maupun sebelum tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok telah menjadi aktivitas yang menyatu dengan rutinitas sehari-hari. Informan juga mengungkapkan bahwa durasi penggunaan TikTok sering kali tidak sesuai dengan rencana awal yang telah ditetapkan, sebagaimana dinyatakan berikut:

⁵⁷ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam Kamis 27 November 2025.

⁵⁸ Suharni, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah, Rabu 03 Desember 2025

“Awalnya cuma mau lihat sebentar, tapi kadang tidak terasa sudah lama karena kontennya terus muncul.”⁵⁹

Data penelitian memperkuat temuan wawancara tersebut. Peneliti menemukan bahwa informan kerap membuka aplikasi TikTok secara berulang dalam waktu yang relatif singkat, bahkan ketika tidak terdapat notifikasi masuk. Perilaku ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok sering kali dipicu oleh dorongan internal berupa rasa penasaran terhadap konten terbaru, bukan karena adanya stimulus eksternal tertentu.

Selain itu, informan juga mengungkapkan bahwa mereka sering tidak menyadari lamanya waktu yang dihabiskan saat menggunakan TikTok. Penggunaan yang pada awalnya hanya direncanakan beberapa menit sering berkembang menjadi puluhan menit hingga berjam-jam. Kondisi ini mengindikasikan bahwa FOMO berkontribusi terhadap meningkatnya *screen time* mahasiswa secara signifikan, sehingga berpotensi menimbulkan kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Makna FOMO sebagai pendorong aktivitas online di TikTok juga tercermin dari pernyataan informan lain yang menyatakan bahwa rasa takut tertinggal tren, informasi, serta perhatian dari lingkungan sosial membuat dirinya merasa perlu untuk terus aktif di media sosial, meskipun sebenarnya tidak selalu memiliki kebutuhan tertentu. Informan tersebut menyampaikan:

“FOMO bisa membuat saya merasa harus selalu aktif atau online di TikTok, karena takut ketinggalan tren, informasi, atau perhatian dari orang

⁵⁹ Suharni, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah, Rabu 03 Desember 2025

lain. Akibatnya saya jadi sering membuka aplikasi, walaupun sebenarnya tidak perlu.”⁶⁰

Informan tersebut juga menjelaskan bahwa durasi penggunaan TikTok tidak dapat dipastikan secara konsisten karena sangat bergantung pada situasi dan dorongan pribadi pada saat itu. Ia mengungkapkan bahwa sebelumnya tidak terbiasa membuka TikTok secara intens, namun rasa takut tertinggal tren yang ramai di lingkungan pertemanan membuat dirinya mulai terlibat secara aktif. Ajakan dari teman-teman untuk mengikuti tren tertentu turut memperkuat dorongan tersebut, sehingga informan merasa perlu untuk ikut berpartisipasi agar tidak merasa tertinggal dari kelompok sosialnya.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa FOMO mendorong mahasiswa untuk terus aktif di media sosial TikTok karena adanya rasa takut tertinggal informasi, tren, serta interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Rasa penasaran terhadap perkembangan dunia, konten yang sedang viral, serta keinginan untuk tetap terhubung dengan teman sebaya membuat mahasiswa merasa perlu untuk sering membuka aplikasi TikTok, meskipun tidak selalu didasari oleh kebutuhan yang mendesak. Akibatnya, TikTok menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari dan memperkuat ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial sebagai sumber utama informasi dan pengakuan sosial.

Temuan ini juga diperkuat oleh pernyataan informan lain yang mengungkapkan bahwa ketika dirinya tidak aktif di TikTok, muncul perasaan seolah ada sesuatu yang kurang. Informan tersebut menyampaikan bahwa TikTok telah

⁶⁰ Astuti Kinda, wawancara di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Senin 24 November 2025.

menjadi media utama bagi generasi saat ini dalam mengikuti tren, khususnya di lingkungan perkuliahan. Ia mengungkapkan:

“Kalau saya pribadi, kalau tidak aktif di TikTok itu kayak ada yang kurang. Soalnya sekarang generasi Z memang banyak bergantung sama TikTok. Apalagi kalau soal tren, teman-teman kuliah saya juga lebih banyak aktif di TikTok daripada aplikasi lain.”⁶¹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan lingkungan sosial turut berperan dalam mendorong mahasiswa untuk tetap aktif di TikTok. Ketika mayoritas teman sebaya menggunakan TikTok sebagai sumber utama informasi dan hiburan, mahasiswa merasa perlu untuk ikut aktif agar tetap merasa terhubung dan tidak tertinggal dalam pergaulan sosialnya.

Sementara itu, informan lain mengungkapkan bahwa aktivitas online di TikTok memberikan perasaan yang bersifat ambivalen, yaitu rasa tenang sekaligus tekanan. Di satu sisi, TikTok memberikan kenyamanan dan hiburan, namun di sisi lain juga memunculkan tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan agar tetap relevan di lingkungan sosial. Informan tersebut menyampaikan:

“Aktif atau online di TikTok rasanya seperti ada ketenangan, tapi juga ada tekanan untuk selalu update supaya bisa tetap relevan di antara teman-teman saya.”⁶²

Pandangan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga memunculkan tekanan sosial yang mendorong mahasiswa untuk terus mengikuti tren dan informasi. Pendapat lain disampaikan oleh informan yang mengungkapkan bahwa rasa takut tertinggal

⁶¹ Dwi Putri Ariska, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah Dan Ilmu Hukum Islam, Senin 01 Desember 2025.

⁶² Muh. Rizal Kamaruddin, wawancara di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Selasa 02 Desember 2025.

informasi membuat dirinya secara tidak sadar sering membuka TikTok, meskipun tidak ada keperluan yang benar-benar mendesak. Informan tersebut menyatakan:

“Kadang iya, saya merasa takut ketinggalan informasi atau tren kalau tidak buka TikTok. Jadi tanpa sadar sering cek, walaupun sebenarnya tidak ada keperluan penting.”⁶³

Terkait dampak *screen time* berlebihan dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan mengungkapkan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) mendorong mereka untuk membuka aplikasi TikTok secara berulang dalam satu hari. Dorongan tersebut muncul karena rasa takut tertinggal informasi, tren, dan konten yang sedang viral di kalangan teman sebaya, sehingga penggunaan TikTok sering kali dilakukan tanpa perencanaan waktu yang jelas.

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh temuan observasi peneliti di lapangan. Peneliti mengamati bahwa informan kerap membuka aplikasi TikTok di sela-sela aktivitas lain, seperti saat menunggu perkuliahan, sebelum tidur, maupun ketika sedang belajar. Beberapa informan terlihat membuka TikTok meskipun tidak terdapat notifikasi masuk, yang menunjukkan adanya kebiasaan penggunaan media sosial yang sulit dikendalikan.

Dokumentasi berupa pengakuan informan terkait durasi penggunaan TikTok menunjukkan bahwa waktu yang awalnya direncanakan hanya beberapa menit sering kali berkembang menjadi puluhan menit hingga berjam-jam. Informan juga mengaku sering tidak menyadari lamanya waktu yang dihabiskan

⁶³ Andi Nurul Mutmainna, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Senin 24 November 2025.

saat menggunakan TikTok. Dengan demikian, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi saling menguatkan bahwa *screen time* berlebihan merupakan salah satu dampak negatif FOMO yang dialami mahasiswa Generasi Z dalam penggunaan media sosial TikTok.

b. Kecemasan akibat *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Berdasarkan hasil wawancara, *Fear Of Missing Out* (FOMO) menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan pada sebagian mahasiswa ketika mereka tidak membuka media sosial TikTok dalam jangka waktu tertentu. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk rasa gelisah, khawatir tertinggal informasi, serta dorongan yang kuat untuk segera membuka aplikasi TikTok. Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi media yang memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan informasi dan keterhubungan sosial mahasiswa. Ketika akses terhadap media sosial tersebut terhenti, mahasiswa cenderung mengalami ketidaknyamanan psikologis karena merasa terputus dari arus informasi dan tren yang sedang berkembang.

Gambar 4.2. : Sumber Tiktok Vanessaaa



Sumber : Tiktok Vanessaaa

Hal ini tergambar dari pernyataan salah satu informan yang menjelaskan bahwa dirinya merasa cemas apabila tidak membuka TikTok, bahkan hanya

dalam jangka waktu satu hari. Informan mengungkapkan adanya perasaan khawatir akan tertinggal berita maupun tren terbaru yang sedang ramai diperbincangkan. Informan menyampaikan:

“Saya merasa cemas kalau tidak membuka TikTok. Bahkan satu hari kalau tidak buka TikTok itu kayak, ih, haruskah buka TikTok? Mungkin ada berita baru atau tren-tren baru.”⁶⁴

Lebih lanjut, informan menjelaskan bahwa TikTok telah menjadi media utama dalam memperoleh informasi terkait peristiwa sosial maupun kabar selebritas yang sedang viral. Ketergantungan terhadap TikTok sebagai sumber informasi tersebut membuat informan merasa tidak tenang apabila tidak membuka aplikasi tersebut. Kondisi ini bahkan mendorong informan untuk membuka TikTok di sela-sela aktivitas akademik, yang menunjukkan bahwa kecemasan akibat FOMO dapat mengganggu fokus dan aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Kecemasan serupa juga diungkapkan oleh informan lain yang menyatakan bahwa dirinya merasa gelisah apabila tidak membuka media sosial, khususnya TikTok, dalam satu hari. Bagi informan ini, TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan dan media untuk mengalihkan perasaan ketika sedang tidak memiliki aktivitas atau interaksi sosial. Informan tersebut mengungkapkan:

“Saya pribadi memang merasa cemas atau gelisah kalau tidak buka media sosial selama satu hari, apalagi TikTok.”⁶⁵

⁶⁴ Astuti Kinda, *wawancara* di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Senin 24 November 2025.

⁶⁵ Aisyah Dwi Yulian Amri, *wawancara* di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah Dan Ilmu Hkum Islam, Kamis 27 November 2025.

Informan tersebut juga menyampaikan bahwa aktivitas menonton TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas sebelum tidur. Ketika kebiasaan tersebut tidak dilakukan, informan merasa sulit untuk beristirahat dengan nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya muncul karena kekhawatiran tertinggal informasi, tetapi juga karena terputusnya rutinitas yang telah terbentuk dalam penggunaan media sosial.

Selain itu, informan lain mengungkapkan bahwa rasa gelisah juga muncul ketika dirinya merasa tertinggal informasi atau topik pembahasan yang sedang ramai di lingkungan pertemanannya. Meskipun TikTok memberikan perasaan tenang dan hiburan, tetap terdapat tekanan sosial untuk selalu mengetahui hal-hal yang sedang viral agar dapat mengikuti percakapan dan interaksi sosial. Informan tersebut menyampaikan:

“Rasanya seperti ada ketenangan, tapi juga ada tekanan untuk selalu update. Kalau tidak, rasanya seperti ada sesuatu yang terlewat.”⁶⁶

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kecemasan akibat FOMO tidak hanya bersumber dari kebutuhan pribadi terhadap informasi, tetapi juga dipengaruhi oleh tuntutan sosial untuk tetap relevan di lingkungan pergaulan. Tekanan tersebut mendorong mahasiswa untuk terus memantau TikTok sebagai upaya menghindari perasaan tertinggal dari kelompok sosialnya.

Untuk memastikan keabsahan data terkait dampak kecemasan akibat *Fear Of Missing Out* (FOMO), peneliti melakukan triangulasi data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian informan mengungkapkan adanya perasaan cemas, gelisah, dan

⁶⁶ Muh. Rizal Kamaruddin, wawancara di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Selasa 02 Desember 2025.

khawatir tertinggal informasi apabila tidak membuka aplikasi TikTok dalam jangka waktu tertentu. Kecemasan tersebut ditunjukkan melalui dorongan untuk segera membuka TikTok, kebiasaan mengecek media sosial secara berulang, serta perasaan tidak tenang ketika tidak mengikuti perkembangan tren dan informasi terbaru.

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh temuan observasi peneliti di lapangan. Peneliti mengamati bahwa beberapa informan secara spontan membuka aplikasi TikTok ketika sedang merasa bosan, sebelum tidur, atau saat tidak melakukan aktivitas tertentu. Beberapa informan juga terlihat membuka TikTok secara refleks meskipun tidak terdapat notifikasi masuk, yang mengindikasikan adanya dorongan psikologis untuk tetap terhubung dengan media sosial.

Dokumentasi berupa catatan kebiasaan penggunaan media sosial serta pengakuan informan terkait rutinitas harian menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari keseharian yang sulit ditinggalkan. Ketidakhadiran aktivitas membuka TikTok memunculkan perasaan gelisah dan tidak nyaman pada sebagian informan. Dengan demikian, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi saling menguatkan bahwa kecemasan merupakan salah satu dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami mahasiswa dalam penggunaan media sosial TikTok.

c. Tekanan Sosial Akibat Ketinggalan Trend

Berdasarkan hasil wawancara, *Fear Of Missing Out* (FOMO) menimbulkan tekanan sosial pada mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan keinginan untuk tetap relevan dan tidak tertinggal dalam lingkungan

pertemanan. Tekanan sosial ini muncul ketika merasa perlu mengikuti tren yang berkembang di media sosial TikTok agar dapat terlibat dalam percakapan, pembahasan, serta aktivitas sosial bersama teman-temannya. Ketika tidak mengetahui tren yang sedang ramai dibicarakan, muncul perasaan kurang percaya diri, minder, serta kekhawatiran dianggap tidak mengikuti perkembangan anak muda. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada aspek individual, tetapi juga memengaruhi relasi sosial mahasiswa dalam kelompok pertemanan.

Gambar 4.3 : Akun Tiktok marsella azalia



Sumber : Tiktok marsella azalia

Hal tersebut tergambar dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa kurang *update* ketika teman-temannya membicarakan tren yang belum ia lihat di TikTok. Situasi tersebut membuat informan merasa tidak percaya diri dan merasa kurang mengikuti perkembangan anak muda. Informan menyampaikan:

“Biasanya saya merasa kurang update dan sedikit tidak percaya diri ketika teman-teman membicarakan tren yang belum saya lihat. Saya merasa seperti tidak gaul atau kurang mengikuti perkembangan anak muda.”⁶⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan sosial muncul ketika informan tidak dapat terlibat secara aktif dalam pembahasan bersama teman-temannya akibat ketertinggalan informasi atau tren di TikTok. Ketidakmampuan mengikuti pembicaraan yang sedang berlangsung menimbulkan perasaan terasing dan menurunkan rasa percaya diri dalam situasi sosial tertentu.

Tekanan sosial yang serupa juga diungkapkan oleh informan lain yang menyatakan bahwa dirinya merasa tertinggal ketika teman-temannya membahas topik atau tren tertentu yang tidak ia ketahui. Kondisi ini membuat informan merasa minder dalam situasi tertentu, terutama ketika tren yang dibahas berkaitan dengan gaya hidup atau penampilan. Informan tersebut menyampaikan:

“Kadang saya merasa teman-teman bahas yang lain, tapi saya tidak masuk ke pembahasan karena tidak tahu apa-apa. Kadang merasa minder kalau ada tren gaya baru dan kita tidak update.”⁶⁸

Meskipun demikian, informan tersebut menegaskan bahwa perasaan minder yang dialami tidak sampai membuatnya kehilangan kepercayaan diri secara keseluruhan. Perasaan tersebut hanya muncul dalam situasi tertentu, terutama ketika pembahasan kelompok sangat didominasi oleh tren yang sedang viral di TikTok. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial akibat

⁶⁷ Suharni, *wawancara* di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Rabu 03 Desember 2025.

⁶⁸ Andi Nurul Mutaminnah, *wawancara* di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Senin 24 November 2025.

FOMO bersifat situasional dan intensitasnya dapat berbeda pada setiap individu.

Selain itu, informan lain juga mengungkapkan adanya tekanan sosial ketika tidak mengikuti tren yang sedang berkembang. Informan tersebut menyatakan bahwa dirinya merasa tertinggal dan dianggap “jadul” apabila tidak mengikuti tren yang ramai dibicarakan di media sosial. Namun demikian, informan juga menyadari bahwa tidak semua tren perlu diikuti dan terdapat batasan pribadi dalam menyikapi fenomena tersebut. Informan menyampaikan:

“Saya merasa sangat tertinggal dan jadul kalau tidak mengikuti tren sekarang. Tapi saya tidak pernah merasa tidak percaya diri, karena tidak semua gaya hidup di TikTok harus diikuti.”⁶⁹

Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran diri pada informan dalam menyikapi tekanan sosial akibat FOMO. Meskipun perasaan tertinggal tetap muncul, informan mampu mengontrol dampak tekanan sosial tersebut dengan tidak menjadikan tren di TikTok sebagai standar utama dalam menilai dirinya.

Sementara itu, informan lain mengungkapkan bahwa dorongan untuk mengikuti tren terkadang muncul dalam dirinya, meskipun tidak selalu bersifat kuat. Informan menyatakan bahwa dalam beberapa situasi, muncul pertanyaan internal mengenai perlu atau tidaknya mengikuti tren tertentu. Namun, informan juga menyadari bahwa mengikuti tren bukanlah suatu keharusan. Informan menyampaikan:

⁶⁹ Nur Hadija, *wawancara* di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Kamis 04 Desember 2025.

“Dorongan untuk mengikuti tren terkadang muncul dalam dirinya, meskipun tidak selalu bersifat kuat. Ia menyatakan bahwa dalam beberapa situasi, muncul pertanyaan dalam dirinya apakah perlu mengikuti tren tertentu atau tidak. Namun, ia juga menyadari bahwa mengikuti tren bukanlah suatu keharusan.”⁷⁰

Berbeda dengan sebagian informan lainnya, terdapat informan yang menunjukkan sikap lebih selektif dalam menghadapi tekanan sosial akibat FOMO. Informan tersebut mengungkapkan bahwa dirinya tidak merasa bermasalah apabila tidak mengikuti tren yang sedang viral di TikTok. Menurutnya, keputusan mengikuti tren didasarkan pada manfaat dan kesesuaian dengan dirinya, bukan semata-mata karena tekanan sosial. Informan menyampaikan:

“Kalau menurut saya pribadi, tidak ada masalah kalau tidak ikut tren. Saya lihat dulu apakah tren itu bermanfaat atau tidak. Saya tidak pernah merasa kehilangan kepercayaan diri hanya karena tidak ikut tren di TikTok.”⁷¹

Lebih lanjut, informan tersebut menegaskan bahwa dirinya tidak menjadikan tren atau gaya hidup yang ditampilkan di TikTok sebagai tolok ukur nilai diri. Informan lebih memilih mengikuti tren yang bersifat hiburan dan dapat mempererat hubungan sosial dengan teman-temannya, tanpa merasa tertekan untuk selalu mengikuti semua tren yang sedang viral.

Untuk memastikan keabsahan data terkait dampak tekanan sosial akibat *Fear Of Missing Out* (FOMO), peneliti melakukan triangulasi data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara,

⁷⁰ Astuti Kinda, wawancara di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Senin 24 November 2025.

⁷¹ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Kamis 27 November 2025.

beberapa informan mengungkapkan bahwa FOMO menimbulkan tekanan sosial berupa dorongan untuk tetap relevan dan mengikuti tren yang berkembang di media sosial TikTok. Tekanan tersebut muncul ketika mahasiswa merasa perlu mengikuti tren agar dapat terlibat dalam pembahasan dan aktivitas sosial bersama teman-temannya, sehingga tidak dianggap tertinggal atau kurang mengikuti perkembangan.

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh temuan observasi peneliti di lapangan. Peneliti mengamati bahwa informan sering membicarakan tren TikTok dalam interaksi sehari-hari, baik sebelum perkuliahan maupun di luar kelas. Beberapa informan terlihat berusaha mengikuti tren tertentu agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan. Situasi ini menunjukkan adanya pengaruh lingkungan sosial yang mendorong mahasiswa untuk tetap mengikuti tren agar diterima dalam kelompok sosialnya.

Dokumentasi serta pengakuan informan menunjukkan bahwa perasaan tertinggal, minder, atau merasa jadul muncul ketika mahasiswa tidak mengetahui tren yang sedang ramai dibicarakan. Meskipun demikian, terdapat pula informan yang mampu menyikapi tekanan sosial tersebut secara lebih selektif dan tidak menjadikan tren di TikTok sebagai tolok ukur nilai diri. Dengan demikian, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi saling menguatkan bahwa tekanan sosial merupakan salah satu dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami mahasiswa dalam penggunaan media sosial TikTok, dengan tingkat pengaruh yang berbeda pada setiap individu.

d. Gangguan Fokus Akademik akibat *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Berdasarkan hasil wawancara, *Fear Of Missing Out* (FOMO) berdampak pada terganggunya fokus belajar dan aktivitas akademik mahasiswa. Dorongan untuk terus membuka media sosial TikTok menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, menunda pengerjaan tugas, serta membagi perhatian antara kegiatan akademik dan penggunaan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO berperan dalam membentuk pola perilaku belajar yang kurang optimal, di mana mahasiswa cenderung terdistraksi oleh keinginan untuk terus mengikuti perkembangan konten dan informasi di TikTok, meskipun sedang berada dalam situasi akademik yang menuntut fokus tinggi.

Gambar 4.4 : Akun Tiktok jelomashop



Sumber : Tiktok jelomashop

Makna tersebut tergambar dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa penggunaan TikTok kerap dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung. Informan menjelaskan bahwa rasa bosan serta dorongan untuk terus mengikuti konten TikTok membuat dirinya membuka aplikasi tersebut meskipun dosen sedang menjelaskan materi. Informan menyampaikan:

“TikTok cukup mempengaruhi fokus belajar dan kegiatan akademik. Karena ketika di dalam kelas, sementara dosen menjelaskan, saya biasa membuka TikTok, walaupun dosennya lagi menjelaskan.”⁷²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa FOMO mendorong informan untuk tetap membuka TikTok demi mengikuti konten terbaru, sehingga perhatian terhadap proses pembelajaran menjadi berkurang. Dorongan untuk tetap terhubung dengan media sosial mengalahkan fokus terhadap materi perkuliahan yang sedang disampaikan, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan efektivitas pembelajaran di dalam kelas.

Gangguan fokus belajar juga diungkapkan oleh informan lain yang menyatakan bahwa penggunaan TikTok berdampak pada konsentrasi belajarnya. Informan tersebut menjelaskan bahwa dorongan untuk selalu *update* membuat dirinya mudah terdistraksi oleh media sosial, sehingga waktu belajar berkurang dan konsentrasi menjadi tidak optimal. Informan menyampaikan:

“Sangat berpengaruh, karena saat belajar saya terdistraksi media sosial dan akhirnya waktu belajar berkurang, konsentrasi juga mudah terganggu.”⁷³

Hal ini menunjukkan bahwa FOMO berkontribusi terhadap menurunnya kualitas belajar mahasiswa, karena perhatian yang seharusnya difokuskan pada aktivitas akademik justru teralihkan pada media sosial. Distraksi yang terjadi secara berulang menyebabkan mahasiswa kesulitan mengatur waktu belajar secara efektif.

⁷² Astuti Kinda, wawancara di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Senin 24 November 2025

⁷³ Muh. Rizal Kamaruddin, wawancara di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Selasa 02 Desember 2025.

Temuan serupa juga diungkapkan oleh informan lain yang menyatakan bahwa notifikasi yang masuk sering kali memicu dirinya untuk membuka TikTok, meskipun pada awalnya sedang mengerjakan tugas akademik. Kondisi tersebut menyebabkan pengerjaan tugas menjadi tertunda dan tidak selesai sesuai rencana. Informan menyampaikan:

“Kadang baru mengerjakan sebagian tugas, ada notifikasi masuk, ujung-ujungnya buka TikTok dan tugas jadi ditunda.”⁷⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa notifikasi media sosial menjadi stimulus eksternal yang memperkuat dorongan FOMO, sehingga mahasiswa kesulitan mengontrol perilaku penggunaan TikTok saat menjalankan kewajiban akademik.

Selain itu, informan lain mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa sulit fokus ketika akan mengerjakan tugas karena adanya dorongan untuk membuka media sosial terlebih dahulu. Informan menyatakan bahwa dirinya perlu merasa puas setelah menonton TikTok sebelum dapat kembali fokus mengerjakan tugas. Informan menyampaikan:

“Kalau mau mengerjakan tugas, saya biasanya scroll TikTok dulu. Kalau belum buka, rasanya tidak fokus. Jadi buka dulu, baru bisa kerja.”⁷⁵

Lebih lanjut, informan menjelaskan bahwa kebiasaan tersebut membuat dirinya sering menunda pengerjaan tugas dan membagi perhatian antara aktivitas akademik dan penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa

⁷⁴ Umi Kalsum. Y, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Kamis 27 November 2025.

⁷⁵ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Kamis 27 November 2025.

FOMO tidak hanya memengaruhi fokus belajar secara langsung, tetapi juga membentuk kebiasaan menunda pekerjaan akademik.

Berbeda dengan sebagian informan lainnya, terdapat informan yang menyampaikan bahwa penggunaan TikTok tidak selalu berdampak negatif terhadap fokus akademiknya. Informan tersebut menyatakan bahwa TikTok justru dapat membantu dalam mencari informasi dan referensi tugas tertentu, selama penggunaannya masih berada dalam batas yang dapat dikendalikan. Informan menyampaikan:

“Kalau saya pribadi, TikTok tidak terlalu mempengaruhi fokus belajar. Malah kadang membantu cari referensi tugas.”⁷⁶

Pernyataan ini menunjukkan bahwa dampak FOMO terhadap fokus akademik tidak dialami secara seragam oleh seluruh mahasiswa. Perbedaan kemampuan dalam mengontrol penggunaan media sosial memengaruhi sejauh mana TikTok berdampak pada aktivitas belajar.

Untuk memastikan keabsahan data terkait dampak gangguan fokus akademik akibat *Fear Of Missing Out* (FOMO), peneliti melakukan triangulasi data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan mengungkapkan bahwa FOMO mendorong mereka untuk tetap membuka aplikasi TikTok meskipun sedang menjalani aktivitas akademik. Dorongan untuk mengetahui informasi terbaru, mengikuti tren yang sedang viral, atau sekadar mengecek konten membuat

⁷⁶ Dwi Putri Ariska, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Senin 01 Desember 2025.

mahasiswa sulit mempertahankan konsentrasi saat belajar maupun mengikuti perkuliahan.

Hasil wawancara tersebut diperkuat oleh temuan observasi peneliti di lapangan. Peneliti mengamati bahwa beberapa informan membuka aplikasi TikTok di dalam kelas ketika dosen sedang menjelaskan materi, maupun saat sedang mengerjakan tugas. Informan juga terlihat mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial, yang menyebabkan perhatian terhadap kegiatan akademik menjadi terpecah.

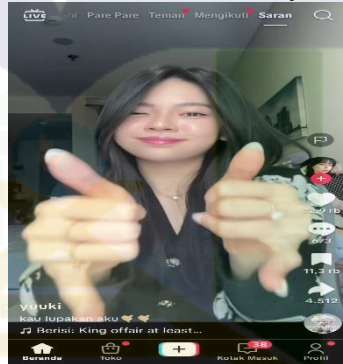
Dokumentasi serta pengakuan informan menunjukkan bahwa penggunaan TikTok sering kali menyebabkan penundaan tugas dan berkurangnya waktu belajar. Beberapa informan mengungkapkan bahwa aktivitas membuka TikTok dilakukan secara berulang sebelum mengerjakan tugas dengan alasan untuk menghibur diri atau mengurangi rasa bosan, namun pada akhirnya justru mengurangi fokus dan produktivitas belajar. Dengan demikian, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi saling menguatkan bahwa gangguan fokus akademik merupakan salah satu dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami mahasiswa dalam penggunaan media sosial tiktok.

e. Ketergantungan terhadap Media Sosial TikTok

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa Generasi Z, *Fear Of Missing Out* (FOMO) ditemukan berperan dalam mendorong munculnya ketergantungan terhadap media sosial tiktok dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan ini ditunjukkan melalui kebiasaan informan yang secara refleks membuka aplikasi tiktok tanpa tujuan yang jelas,

serta munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak mengakses media sosial tersebut dalam kurun waktu tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan tiktok tidak lagi sekadar dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, melainkan telah berkembang menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dipisahkan dari aktivitas informan. FOMO mendorong mahasiswa untuk terus terhubung dengan media sosial guna memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi, tren, maupun aktivitas yang sedang berlangsung di lingkungan digital.

Gambar 4.5 : Akun Tiktok yuuki



Sumber : Tiktok Yuuki

Makna tersebut tergambar dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa penggunaan tiktok telah menjadi kebiasaan yang sulit dilepaskan dalam kesehariannya. Informan menyatakan:

“Sekarang TikTok itu sudah seperti kebiasaan, kalau tidak buka rasanya aneh, seperti ada yang kurang.”⁷⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap media sosial tiktok. Rasa “aneh” dan perasaan “ada yang kurang” ketika tidak membuka tiktok menandakan bahwa penggunaan media sosial

⁷⁷ Dwi Putri Ariska, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Senin 01 Desember 2025.

telah menjadi kebutuhan psikologis bagi informan, meskipun tidak selalu disertai dengan tujuan tertentu. Informan juga mengungkapkan bahwa aktivitas membuka tiktok kerap dilakukan secara spontan, seperti saat bangun tidur, sebelum tidur, atau ketika sedang tidak melakukan aktivitas apa pun. Hal ini menunjukkan bahwa tiktok telah terinternalisasi dalam pola kebiasaan harian informan.

Ketergantungan terhadap tiktok juga ditunjukkan oleh informan lain yang menyatakan bahwa kebiasaan membuka aplikasi tersebut sering terjadi secara otomatis tanpa disadari. Informan tersebut menjelaskan bahwa penggunaan TikTok dilakukan bukan karena adanya kebutuhan informasi tertentu, melainkan karena dorongan internal untuk tetap terhubung dengan aktivitas digital. Informan menyampaikan:

“Saya sering buka TikTok secara otomatis, padahal sebenarnya tidak ada yang saya cari.”⁷⁸

Pernyataan ini menggambarkan bahwa penggunaan TikTok tidak selalu didasarkan pada kebutuhan yang jelas, melainkan telah menjadi respons refleksi terhadap waktu luang atau rasa bosan. Informan mengaku bahwa kebiasaan tersebut muncul secara spontan, terutama ketika tidak memiliki aktivitas lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari pola kebiasaan harian yang sulit dikendalikan, serta mencerminkan adanya ketergantungan yang dipengaruhi oleh FOMO.

⁷⁸ Suharni, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Rabu 03 Desember 2025.

Untuk memperkuat temuan mengenai dampak ketergantungan akibat *Fear Of Missing Out* (FOMO), peneliti melakukan triangulasi data dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan mengungkapkan bahwa FOMO membuat penggunaan media sosial TikTok menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan. TikTok tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, tetapi juga digunakan untuk memperoleh informasi, mengisi waktu luang, serta mengatasi rasa bosan dan kesepian. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk membuka TikTok secara rutin, bahkan pada waktu-waktu tertentu seperti sebelum tidur atau saat tidak memiliki aktivitas.

Temuan wawancara tersebut diperkuat oleh hasil observasi peneliti di lapangan. Peneliti mengamati bahwa beberapa informan menunjukkan kebiasaan membuka TikTok secara refleks tanpa tujuan yang jelas, serta memperlihatkan ketidaknyamanan ketika tidak mengakses media sosial dalam satu hari. Selain itu, informan juga terlihat menggunakan TikTok sebagai bentuk pelarian ketika merasa jenuh atau membutuhkan hiburan, yang mengindikasikan adanya ketergantungan emosional terhadap media sosial.

Dokumentasi serta pengakuan informan menunjukkan bahwa penggunaan TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dihindari. Beberapa informan mengungkapkan perasaan gelisah, tidak tenang, atau merasa ada sesuatu yang kurang apabila tidak membuka TikTok. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial tidak lagi sekadar menjadi pilihan, melainkan telah berkembang menjadi kebutuhan psikologis. Dengan demikian, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi saling menguatkan

bahwa ketergantungan merupakan salah satu dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami mahasiswa dalam penggunaan media sosial TikTok.

2. Pengendalian Dampak Negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z

a. Pengendalian melalui Kesadaran dan Selektivitas dalam Mengikuti Tren

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian mahasiswa Generasi Z menunjukkan adanya upaya pengendalian terhadap dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan cara tidak mengikuti seluruh tren yang viral di media sosial TikTok. Pengendalian ini dilakukan melalui kesadaran diri untuk bersikap selektif terhadap tren yang muncul, dengan mempertimbangkan manfaat, kenyamanan pribadi, serta kesesuaian tren tersebut dengan nilai dan minat individu. Sikap selektif ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya terjebak dalam tekanan FOMO, melainkan mampu mengambil jarak secara psikologis terhadap tuntutan untuk selalu mengikuti tren yang berkembang di media sosial.

Makna tersebut tercermin dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa dirinya tidak merasa memiliki kewajiban untuk selalu mengikuti tren yang viral di TikTok. Informan memandang bahwa mengikuti tren merupakan sebuah pilihan pribadi, bukan tuntutan sosial yang harus dipenuhi. Informan menyampaikan:

“Kalau menurut saya pribadi, sebenarnya tidak ada masalah kalaupun saya tidak ikut tren yang viral. Saya lihat dulu tren apa itu, apakah bagus dan ada manfaatnya untuk saya atau tidak.”⁷⁹

⁷⁹ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Kamis 27 November 2025.

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kemampuan informan dalam melakukan evaluasi terhadap tren yang muncul di media sosial. Informan tidak serta-merta mengikuti tren yang viral, melainkan terlebih dahulu menilai nilai guna dan manfaat tren tersebut bagi dirinya. Sikap ini mencerminkan bentuk pengendalian FOMO yang didasarkan pada kesadaran diri dan pertimbangan rasional, sehingga tekanan untuk selalu mengikuti tren dapat diminimalkan.

Lebih lanjut, informan tersebut juga mengungkapkan bahwa dirinya cenderung mengikuti tren yang bersifat positif dan dapat mempererat hubungan sosial, seperti konten yang dibuat bersama teman-temannya. Informan menegaskan bahwa keputusan untuk tidak mengikuti tren tertentu tidak memengaruhi kepercayaan dirinya, karena setiap individu memiliki jati diri dan kenyamanan yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan bahwa informan tidak menjadikan tren di TikTok sebagai tolok ukur nilai diri, sehingga mampu menjaga kestabilan psikologis di tengah arus tren yang terus berubah.

Sikap pengendalian yang serupa juga ditunjukkan oleh informan lain yang mengungkapkan bahwa meskipun terkadang muncul perasaan tertinggal atau merasa “jadul” ketika tidak mengikuti tren yang sedang ramai, dirinya tetap menyadari bahwa tidak semua tren di TikTok perlu diikuti. Informan menyampaikan:

“Saya merasa tertinggal dan jadul kalau tidak ikut tren sekarang, tapi saya tidak pernah merasa tidak percaya diri, karena tidak semua gaya hidup di TikTok itu harus diikuti.”⁸⁰

⁸⁰ Nur hadija, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Kamis 04 Desember 2025.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun informan masih merasakan dampak emosional berupa perasaan tertinggal, informan tetap mampu mengendalikan dampak FOMO dengan tidak menjadikan tren sebagai standar penilaian terhadap dirinya. Kesadaran bahwa tidak semua gaya hidup yang ditampilkan di TikTok sesuai untuk diikuti menjadi faktor penting dalam menjaga kepercayaan diri dan mengurangi tekanan sosial yang ditimbulkan oleh FOMO.

Selain itu, pengendalian terhadap dorongan FOMO juga terlihat dari pernyataan informan lain yang mengungkapkan bahwa keinginan untuk mengikuti tren tidak selalu muncul secara kuat. Informan menyatakan bahwa meskipun terkadang muncul keraguan atau pertanyaan dalam dirinya mengenai perlu atau tidaknya mengikuti suatu tren, ia tetap menyadari bahwa mengikuti tren bukanlah suatu keharusan. Informan menyampaikan:

“Terkadang saya merasa, masa tidak mengikuti tren ini, tapi di sisi lain saya pikir tidak semua tren harus diikuti, karena setiap orang punya cara hidup dan kenyamanannya masing-masing.”⁸¹

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya proses refleksi diri dalam menghadapi tekanan FOMO. Informan tidak secara impulsif mengikuti tren, melainkan mempertimbangkan kembali keputusan tersebut berdasarkan kenyamanan pribadi dan pandangan hidup yang dimilikinya. Sikap reflektif ini menjadi bentuk mekanisme pengendalian diri yang membantu informan mengurangi dampak negatif FOMO.

⁸¹ Astuti Kinda, wawancara di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Senin 24 November 2025.

Dengan demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa dilakukan melalui kesadaran diri dan sikap selektif dalam mengikuti tren di media sosial TikTok. Mahasiswa tidak secara otomatis mengikuti seluruh tren yang viral, melainkan melakukan pertimbangan berdasarkan manfaat, minat, dan kenyamanan pribadi. Sikap ini berperan dalam mengurangi tekanan sosial, menjaga kepercayaan diri, serta mencegah mahasiswa terjebak dalam tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan tren di media sosial.

b. Pengendalian melalui Pengaturan Waktu dan Durasi Penggunaan TikTok

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian mahasiswa Generasi Z melakukan pengendalian terhadap dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan cara mengatur waktu dan durasi penggunaan media sosial TikTok. Pengendalian ini dilakukan melalui pembatasan waktu penggunaan, serta penyesuaian situasi kapan TikTok dapat diakses dan kapan harus dihindari. Strategi ini bertujuan agar penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas utama mahasiswa, khususnya kegiatan akademik dan kewajiban di lingkungan kampus.

Makna tersebut tercermin dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa meskipun dirinya aktif dalam kegiatan organisasi dan cukup sering menggunakan media sosial, ia berusaha membatasi penggunaan TikTok pada waktu dan situasi tertentu. Informan menegaskan bahwa ketika berada di dalam kelas, dirinya memprioritaskan fokus belajar dan tidak membuka media sosial. Informan menyampaikan:

“Kalau saya pribadi, kalau waktunya memang belajar, ya belajar. Di dalam kelas saya tidak pernah buka TikTok atau Instagram, karena di kelas itu waktu untuk belajar.”⁸²

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran informan dalam membedakan antara waktu akademik dan waktu untuk menggunakan media sosial. Informan secara sadar menetapkan batasan penggunaan TikTok sebagai bentuk pengendalian FOMO, dengan menjadikan kegiatan belajar sebagai prioritas utama. Sikap ini mencerminkan upaya pengendalian diri agar dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial tidak mengganggu konsentrasi dan proses pembelajaran di kelas.

Upaya pengaturan waktu penggunaan TikTok juga ditunjukkan oleh informan lain yang mengungkapkan bahwa meskipun dirinya hampir setiap hari membuka TikTok, penggunaan tersebut tidak selalu dilakukan dalam durasi yang lama. Informan menyesuaikan intensitas penggunaan TikTok dengan kondisi akademiknya. Informan menyampaikan:

“Dalam satu hari tidak buka TikTok itu minimal satu kali. Tapi kalau lagi sangat sibuk dengan tugas-tugas, ya saya bisa tidak terlalu lama buka TikTok.”⁸³

Pernyataan ini menunjukkan bahwa informan memiliki kemampuan untuk mengendalikan durasi penggunaan TikTok berdasarkan tingkat kesibukan akademik yang sedang dijalani. Informan tidak sepenuhnya menghindari penggunaan TikTok, namun tetap berusaha menyesuaikan waktu penggunaan agar tidak mengganggu tanggung jawab utama sebagai mahasiswa. Hal ini

⁸² Andi Nurul Mutmainna, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Senin 24 November 2025.

⁸³ Dwi Putri Ariska, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Senin 01 Desember 2025

mencerminkan bentuk pengendalian FOMO yang bersifat adaptif, yaitu dengan tetap menggunakan media sosial secara moderat dan terkontrol.

Kesadaran terhadap pentingnya pengaturan waktu juga diungkapkan oleh informan lain yang menyadari bahwa kebiasaan membuka TikTok dapat berdampak pada penundaan pengerjaan tugas. Informan mengungkapkan bahwa meskipun dorongan untuk membuka TikTok masih sering muncul, dirinya berusaha membatasi waktu penggunaan aplikasi tersebut. Informan menyampaikan:

“Kadang memang ada tarikan harus buka TikTok, tapi saya sadar kalau terlalu lama bisa bikin tugas tertunda.”⁸⁴

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya konflik antara dorongan FOMO dan kesadaran akademik yang dimiliki informan. Meskipun masih merasakan tarikan untuk membuka TikTok, informan menyadari dampak negatif yang dapat ditimbulkan jika penggunaan dilakukan secara berlebihan. Kesadaran ini mendorong informan untuk berupaya mengendalikan durasi penggunaan TikTok sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kewajiban akademik.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa dilakukan melalui pengaturan waktu dan durasi penggunaan media sosial TikTok. Mahasiswa berusaha membedakan antara waktu belajar dan waktu menggunakan media sosial, serta menyesuaikan intensitas penggunaan TikTok dengan kondisi akademik yang sedang dijalani. Upaya pengendalian ini

⁸⁴ Umi Kalsum. Y, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Kamis 27 November 2025.

menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya terjebak dalam dorongan FOMO, melainkan memiliki kesadaran untuk membatasi penggunaan media sosial agar tidak mengganggu produktivitas dan aktivitas akademik sehari-hari.

c. Pengendalian melalui Penetapan Prioritas Akademik dan Aktivitas Kehidupan

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian mahasiswa Generasi Z melakukan pengendalian terhadap dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan cara menetapkan prioritas akademik dan aktivitas kehidupan sehari-hari dibandingkan penggunaan media sosial TikTok. Pengendalian ini dilakukan dengan menempatkan kewajiban akademik sebagai prioritas utama, meskipun mahasiswa tetap menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penetapan prioritas ini menjadi bentuk strategi individu dalam mengelola dorongan FOMO agar tidak sepenuhnya mendominasi waktu dan perhatian mahasiswa.

Makna tersebut tergambar dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa meskipun dirinya aktif dalam kegiatan organisasi dan tetap membuka TikTok di sela-sela aktivitas, ia berusaha membedakan secara tegas antara waktu belajar dan waktu menggunakan media sosial. Informan menegaskan bahwa ketika berada di dalam kelas, fokus belajar menjadi prioritas utama. Informan menyampaikan:

“Kalau saya pribadi, kalau waktunya memang belajar, ya belajar. Di kelas itu saya fokus belajar, TikTok biasanya saya buka di luar jam belajar.”⁸⁵

⁸⁵ Andi Nurul Mutmainna, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Senin 24 November 2025.

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya upaya sadar dari informan untuk mengendalikan FOMO melalui penetapan prioritas akademik. Informan tidak sepenuhnya menghindari penggunaan TikTok, namun mampu menempatkan kegiatan akademik sebagai tanggung jawab utama yang tidak boleh terganggu oleh penggunaan media sosial. Sikap ini mencerminkan kemampuan informan dalam mengelola waktu dan membatasi pengaruh FOMO agar tidak mengganggu proses pembelajaran di kelas.

Upaya serupa juga ditunjukkan oleh informan lain yang mengungkapkan bahwa dirinya tetap menempatkan kegiatan akademik sebagai prioritas, meskipun mengakui bahwa TikTok sering menjadi sumber hiburan dan informasi. Informan menyampaikan bahwa penggunaan TikTok tidak sampai mengganggu fokus belajarnya dan bahkan dapat memberikan manfaat dalam konteks akademik. Informan menyampaikan:

“Kalau saya pribadi, TikTok tidak terlalu mempengaruhi fokus belajar. Malah kadang membantu cari referensi tugas, jadi saya tetap utamakan kuliah.”⁸⁶

Pernyataan ini menunjukkan bahwa informan mampu memanfaatkan TikTok secara selektif dan fungsional, tanpa mengabaikan kewajiban akademik. Informan menilai bahwa selama penggunaan TikTok masih berada dalam batas yang dapat dikontrol, aktivitas akademik tetap dapat berjalan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian FOMO dapat dilakukan tidak hanya dengan membatasi penggunaan, tetapi juga dengan mengarahkan penggunaan media sosial pada hal-hal yang mendukung aktivitas akademik.

⁸⁶ Dwi Putri Ariska, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam Senin 01 Desember 2025.

Kesadaran akan pentingnya penetapan prioritas akademik juga diungkapkan oleh informan lain yang menyatakan bahwa dirinya mulai menyadari perlunya mengatur prioritas setelah merasakan dampak penggunaan TikTok terhadap waktu belajar. Informan mengungkapkan bahwa dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan dan tren di media sosial terkadang menyebabkan waktu belajar berkurang. Kondisi tersebut mendorong informan untuk berusaha lebih memprioritaskan kegiatan akademik dibandingkan mengikuti tren yang berkembang di TikTok. Hal ini menunjukkan adanya proses refleksi diri yang mendorong informan untuk melakukan pengendalian FOMO secara bertahap.

Berbeda dengan informan sebelumnya, terdapat informan yang mengungkapkan bahwa dirinya masih mengalami kesulitan dalam sepenuhnya menetapkan kegiatan akademik sebagai prioritas tanpa terlebih dahulu membuka TikTok. Informan menyampaikan bahwa membuka TikTok terlebih dahulu menjadi cara untuk menenangkan diri sebelum mengerjakan tugas akademik. Informan menyampaikan:

“Biasanya saya scroll TikTok dulu supaya puas, baru bisa fokus mengerjakan tugas.”⁸⁷

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat upaya pengendalian, pengaruh FOMO masih cukup kuat dalam memengaruhi prioritas aktivitas sehari-hari informan. TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan emosional

⁸⁷ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Kamis 27 November 2025.

sebelum menjalankan kewajiban akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa penetapan prioritas akademik masih menjadi tantangan bagi sebagian mahasiswa dalam menghadapi dorongan FOMO.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) melalui penetapan prioritas akademik dilakukan secara berbeda oleh setiap mahasiswa. Sebagian mahasiswa mampu menempatkan kegiatan akademik sebagai prioritas utama dan mengelola penggunaan TikTok secara terkontrol, sementara sebagian lainnya masih menghadapi tantangan dalam mengelola dorongan untuk menggunakan media sosial sebelum menyelesaikan kewajiban akademik. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian FOMO sangat dipengaruhi oleh kesadaran diri, pengalaman pribadi, serta strategi individu dalam mengatur prioritas kehidupan sehari-hari.

d. Pengendalian melalui Kesadaran Diri dan Kontrol Emosional

Berdasarkan hasil wawancara, pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Generasi Z tampak dilakukan melalui kesadaran diri dan kemampuan mengontrol perasaan ketika berhadapan dengan tren dan informasi yang berkembang di media sosial TikTok. Bentuk pengendalian ini tercermin dari cara mahasiswa memaknai rasa takut tertinggal, kecemasan, serta tekanan sosial yang muncul, tanpa selalu menuruti dorongan tersebut. Kesadaran diri ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap menggunakan media sosial secara rasional dan tidak menjadikan FOMO sebagai faktor yang sepenuhnya mengendalikan perilaku dan emosi mereka.

Makna tersebut tergambar dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa tidak mengikuti tren yang sedang viral di TikTok bukanlah suatu permasalahan dan tidak memengaruhi rasa percaya dirinya. Informan menegaskan bahwa dirinya memiliki pertimbangan pribadi sebelum memutuskan untuk mengikuti tren tertentu, khususnya dengan melihat manfaat dan kesesuaiannya dengan diri sendiri. Informan menyampaikan:

“Menurut saya pribadi kak, sebenarnya tidak ada masalah kalau saya tidak ikut tren yang viral. Saya lihat dulu tren apa itu, apakah bagus dan ada manfaatnya untuk saya. Kalau tidak, ya tidak saya ikuti. Saya tidak pernah merasa kehilangan kepercayaan diri karena tidak ikut tren di TikTok.”⁸⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran diri yang baik dalam mengelola perasaan FOMO. Informan tidak menjadikan tren di media sosial sebagai tolok ukur nilai diri, melainkan menempatkan keputusan mengikuti tren sebagai pilihan yang bersifat personal. Sikap ini mencerminkan kemampuan informan dalam mengendalikan dorongan FOMO secara emosional, sehingga tidak berkembang menjadi tekanan sosial yang berlebihan.

Hal serupa juga tergambar dari pernyataan informan lain yang mengakui adanya perasaan tertinggal ketika tidak mengikuti tren yang sedang berkembang, namun perasaan tersebut tidak sampai memengaruhi kepercayaan dirinya. Informan menyampaikan:

⁸⁸ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Kamis 27 November 2025.

“Saya merasa tertinggal dan jadul kalau tidak mengikuti tren sekarang. Tapi saya tidak pernah merasa tidak percaya diri, karena tidak semua gaya hidup di TikTok itu harus diikuti.”⁸⁹

Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun rasa FOMO tetap muncul, informan masih mampu mengontrol respons emosionalnya. Informan menyadari bahwa tidak semua tren yang ditampilkan di TikTok harus diikuti, sehingga perasaan tertinggal tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang mengganggu kesejahteraan dirinya. Kesadaran ini menjadi bentuk pengendalian diri terhadap pengaruh negatif FOMO.

Selain itu, informan lain juga mengungkapkan bahwa perasaan takut tertinggal yang dialaminya berada pada tingkat yang masih dapat dikendalikan. Informan menyampaikan bahwa meskipun terkadang muncul dorongan untuk mengikuti tren tertentu, perasaan tersebut tidak berkembang menjadi kecemasan yang berlebihan. Informan menyampaikan:

“Terkadang saya merasa, ‘eh, masa tidak mengikuti tren ini?’, tapi ya sedang-sedang saja. Tidak terlalu takut juga. Kalau tidak ikut, ya tidak apa-apa.”⁹⁰

Ungkapan tersebut menunjukkan adanya upaya informan untuk menenangkan diri dan tidak membiarkan perasaan FOMO berkembang menjadi tekanan yang berlebihan. Informan mampu menyadari munculnya dorongan emosional, namun tetap memiliki kontrol untuk tidak selalu menuruti dorongan tersebut. Sikap ini mencerminkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi pengaruh media sosial.

⁸⁹ Nur Hadija, *wawancara* di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Kamis 04 Desember 2025.

⁹⁰ Astuti Kinda, *wawancara* di Kampus IAIN Parepare, TARBIYAH, Senin 24 November 2025.

Selain pernyataan tersebut, beberapa informan juga menyadari bahwa perasaan cemas atau gelisah ketika tidak membuka TikTok tidak selalu harus dituruti. Informan berusaha menyesuaikan penggunaan media sosial dengan kondisi diri dan aktivitas yang sedang dijalani, meskipun dorongan untuk membuka TikTok tetap muncul. Kesadaran ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mampu mengenali batasan diri dan mengelola perasaan negatif yang berkaitan dengan FOMO secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri dan kontrol emosional merupakan salah satu cara mahasiswa dalam mengendalikan dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO). Mahasiswa yang mampu mengenali perasaan takut tertinggal, menerima keterbatasan diri, serta tidak menjadikan tren sebagai standar utama nilai diri cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan emosional dalam penggunaan media sosial TikTok. Kesadaran ini berperan penting dalam mencegah FOMO berkembang menjadi tekanan psikologis yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

e. Pengendalian melalui Pemaknaan Ulang terhadap Tren dan Media Sosial

Berdasarkan hasil wawancara, pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Generasi Z juga dilakukan melalui proses pemaknaan ulang terhadap tren dan penggunaan media sosial TikTok. Dalam konteks ini, mahasiswa tidak lagi memandang tren sebagai kewajiban sosial yang harus selalu diikuti, melainkan sebagai pilihan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan pribadi, manfaat yang diperoleh, serta tingkat kenyamanan masing-masing individu. Pemaknaan ulang ini memungkinkan

mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara lebih sadar dan tidak sepenuhnya dikendalikan oleh dorongan FOMO.

Makna tersebut tergambar dari pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan bahwa dirinya bersikap selektif dalam mengikuti tren yang berkembang di TikTok. Informan menjelaskan bahwa tidak semua tren perlu diikuti, melainkan hanya tren yang dianggap memberikan manfaat, bersifat menghibur, atau mampu mempererat hubungan sosial dengan teman-temannya. Informan menyampaikan:

“Kalau saya mau ikuti tren di TikTok, saya lihat dulu tren apa itu, apakah ada manfaatnya untuk saya. Biasanya saya lebih ikut tren yang lucu-lucu, bercanda sama teman-teman, yang bisa bangun chemistry. Kalau tren fashion atau gaya hidup, saya tidak selalu ikut.”⁹¹

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memaknai tren bukan sebagai tuntutan gaya hidup, melainkan sebagai sarana hiburan dan kebersamaan. Informan secara sadar membatasi keterlibatan dalam tren tertentu dan hanya mengikuti tren yang sesuai dengan nilai serta kenyamanan dirinya. Sikap ini mencerminkan adanya pengendalian FOMO melalui pemaknaan ulang terhadap tren sebagai pilihan personal, bukan kewajiban sosial.

Pemaknaan serupa juga terlihat pada pernyataan informan lain yang mengungkapkan bahwa meskipun dirinya merasa ada sesuatu yang kurang ketika tidak membuka TikTok, perasaan tersebut tidak berkembang menjadi tekanan atau penurunan kepercayaan diri. Informan memandang TikTok

⁹¹ Aisyah Dwi Yulian Amri, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Kamis 27 November 2025.

sebagai media yang dapat dimanfaatkan sesuai kebutuhan, termasuk untuk kepentingan akademik. Informan menyampaikan:

“Kalau saya merasa ada yang kurang saja kalau tidak buka TikTok, tapi tidak sampai tidak pede. Bahkan kadang TikTok itu membantu, apalagi kalau cari referensi atau informasi buat tugas.”⁹²

Pernyataan ini menunjukkan bahwa informan tidak sepenuhnya memaknai TikTok sebagai sumber tekanan sosial. Sebaliknya, TikTok dipandang sebagai media yang memiliki fungsi ganda, baik sebagai hiburan maupun sebagai sumber informasi yang dapat dimanfaatkan secara positif. Pemaknaan ini membantu informan mengurangi dampak emosional FOMO dan menggunakan media sosial secara lebih fungsional.

Namun, tidak semua informan sepenuhnya mampu melakukan pemaknaan ulang secara optimal. Salah satu informan mengungkapkan bahwa dirinya masih sering merasa kurang update ketika tertinggal tren yang banyak diikuti oleh teman-temannya. Informan menyatakan:

“Biasanya saya merasa kurang update dan sedikit tidak percaya diri kalau teman-teman bahas tren yang belum saya lihat. Kadang muncul rasa penasaran berlebihan, apalagi kalau banyak teman yang ikut.”⁹³

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tren masih dimaknai sebagai bagian penting dari pergaulan sosial, sehingga ketertinggalan informasi atau tren tertentu memunculkan rasa FOMO. Meskipun demikian, kesadaran informan terhadap munculnya perasaan tersebut menjadi langkah awal dalam

⁹² Dwi Putri Ariska, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam, Senin 01 Desember 2025.

⁹³ Suharni, wawancara di Kampus IAIN Parepare, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Rabu 03 Desember 2025.

proses pemakaian ulang terhadap tren dan media sosial. Kesadaran ini membuka peluang bagi informan untuk mulai mengelola dorongan FOMO secara lebih reflektif

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemakaian ulang terhadap tren dan media sosial TikTok merupakan salah satu bentuk pengendalian *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Generasi Z. Mahasiswa yang memandang tren sebagai pilihan, bukan keharusan, serta menilai penggunaan TikTok berdasarkan manfaat dan kenyamanan pribadi cenderung lebih mampu mengurangi tekanan sosial dan emosional akibat FOMO. Dengan pemakaian tersebut, penggunaan TikTok dapat dilakukan secara lebih sadar, selektif, dan terkontrol dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pembahasan Penelitian

1. Dampak Negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z

Fear Of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang memberikan dampak cukup signifikan terhadap kehidupan Generasi Z, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. FOMO muncul sebagai bentuk rasa takut individu untuk tertinggal informasi, tren, maupun interaksi sosial yang sedang berkembang di lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini mendorong Generasi Z untuk terus memantau media sosial secara berulang, sehingga kesulitan mengontrol durasi penggunaan dan membagi fokus terhadap aktivitas lain yang lebih penting. Akibatnya, muncul berbagai permasalahan seperti terganggunya konsentrasi belajar, menurunnya produktivitas akademik, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas perkuliahan.

Selain berdampak pada aspek akademik, FOMO juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis Generasi Z. Rasa cemas, gelisah, tidak aman, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain menjadi dampak emosional yang sering dirasakan. Paparan konten media sosial yang menampilkan gaya hidup, pencapaian, dan popularitas orang lain membentuk standar sosial tertentu yang secara tidak langsung menekan individu untuk terus mengikuti arus. Apabila FOMO tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memicu ketergantungan terhadap media sosial serta mengurangi kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Dengan demikian, Generasi Z berisiko kehilangan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan studi kasus pada mahasiswa IAIN Parepare, *Fear Of Missing Out* (FOMO) menunjukkan dampak negatif yang nyata dalam kehidupan Generasi Z, khususnya dalam penggunaan media sosial TikTok. Mahasiswa mengaku terdorong untuk sering membuka TikTok karena takut tertinggal tren, informasi, dan interaksi sosial yang sedang ramai dibicarakan. Kebiasaan membuka media sosial tanpa tujuan yang jelas ini berdampak pada lemahnya manajemen waktu dan terganggunya konsentrasi belajar. Dalam beberapa kasus, mahasiswa mengalami penurunan fokus akademik, kelelahan mental, serta kesulitan memprioritaskan tugas perkuliahan.

Selain itu, FOMO juga memicu munculnya kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama ketika mahasiswa terpapar konten yang menampilkan pencapaian atau gaya hidup ideal di TikTok. Perbandingan sosial tersebut membuat sebagian mahasiswa merasa tertinggal, kurang berhasil, atau tidak relevan dengan

standar yang ditampilkan di media sosial. Kondisi ini berdampak pada berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung karena mahasiswa lebih fokus pada aktivitas digital dibandingkan hubungan sosial di dunia nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa tanpa pengendalian diri dan literasi digital yang memadai, FOMO dapat melemahkan keseimbangan antara kehidupan akademik, kesehatan mental, dan kehidupan sosial mahasiswa IAIN Parepare.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) yang dialami oleh mahasiswa Generasi Z dapat dianalisis melalui perspektif Teori Determinisme Teknologi. Teori ini menekankan bahwa teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu, tetapi juga memiliki peran besar dalam membentuk cara berpikir, perilaku, serta pola interaksi manusia. Dalam konteks penelitian ini, TikTok tidak hanya dimaknai sebagai media hiburan, melainkan sebagai kekuatan teknologi yang secara tidak langsung mengarahkan perilaku mahasiswa untuk terus terhubung, memantau tren, dan mengikuti arus informasi yang berkembang sangat cepat. Rasa takut tertinggal informasi dan tren mencerminkan bagaimana teknologi memengaruhi ritme kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Teori Determinisme Teknologi menjelaskan bahwa perkembangan teknologi mampu membentuk struktur sosial dan budaya penggunanya. Hal ini terlihat dari bagaimana TikTok menjadi ruang utama bagi Generasi Z untuk memperoleh informasi, hiburan, serta validasi sosial. Fitur algoritma TikTok yang terus menampilkan konten baru dan relevan memperkuat perilaku scrolling berulang, sehingga mendorong mahasiswa untuk terus aktif menggunakan aplikasi tersebut meskipun tanpa tujuan yang jelas. Dalam

konteks FOMO, teknologi tidak hanya menyediakan konten, tetapi juga menciptakan tekanan sosial agar individu tetap hadir, secara digital supaya tidak merasa tertinggal dari lingkungan pertemanan maupun perkembangan zaman.

Dampak emosional seperti cemas, gelisah, dan rasa kurang relevan yang dialami mahasiswa dapat dipahami melalui determinisme teknologi, di mana teknologi memengaruhi kondisi psikologis penggunanya. Paparan konten viral, pencapaian orang lain, serta standar sosial yang dibangun melalui TikTok membentuk persepsi mahasiswa terhadap keberhasilan, gaya hidup, dan eksistensi sosial. Akibatnya, sebagian mahasiswa merasa perlu terus mengikuti tren agar tetap dianggap *up to date*. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mulai menyadari bahwa tekanan tersebut merupakan konstruksi teknologi yang tidak selalu sesuai dengan kebutuhan dan realitas hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi memiliki pengaruh yang kuat, dampaknya tetap dimediasi oleh kesadaran diri dan kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial.

Dalam perspektif determinisme teknologi, pengaruh media sosial terhadap Generasi Z dapat dilihat dalam beberapa aspek. Pertama, media memengaruhi tindakan manusia, yang tercermin dari kebiasaan mahasiswa membuka TikTok karena takut tertinggal tren atau informasi. Media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana hiburan, tetapi telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Kedua, media memengaruhi cara Generasi Z memandang dunia dan diri mereka sendiri. Konten viral serta algoritma TikTok

membentuk standar tentang gaya hidup, kesuksesan, dan popularitas, sehingga memunculkan perasaan cemas, gelisah, atau minder ketika mahasiswa tidak aktif mengakses media sosial. Ketiga, media sosial menciptakan kesan bahwa Generasi Z hidup dalam dunia yang sama secara bersamaan, di mana informasi dan tren menyebar dengan sangat cepat dan menimbulkan tekanan untuk ikut terlibat agar tidak tertinggal dari lingkungan pertemanan.

Dalam ranah akademik, Teori Determinisme Teknologi membantu menjelaskan perbedaan dampak TikTok terhadap proses belajar mahasiswa. Bagi sebagian mahasiswa, dominasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan penurunan fokus belajar, terganggunya konsentrasi, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Namun, bagi mahasiswa yang mampu mengendalikan penggunaan teknologi, TikTok justru dimanfaatkan sebagai sumber informasi, motivasi, dan media pembelajaran alternatif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknologi memiliki pengaruh yang kuat, dampaknya tidak bersifat mutlak, melainkan dipengaruhi oleh tingkat kontrol diri dan kesadaran individu.

Selain dianalisis melalui Teori Determinisme Teknologi, fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) juga dapat dipahami melalui FOMO Theory. FOMO Theory menjelaskan bahwa FOMO terjadi ketika individu merasa takut tertinggal informasi, tren, atau interaksi sosial yang dianggap penting. Pada mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok, kondisi ini mendorong mereka untuk sering membuka aplikasi meskipun tidak terdapat kebutuhan mendesak. TikTok menjadi ruang utama untuk memperoleh informasi, hiburan, dan menjaga rasa keterhubungan dengan lingkungan sosial. Dampak emosional

yang muncul meliputi rasa cemas, gelisah, dan penasaran berlebihan ketika mahasiswa tidak mengakses media sosial. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan respons antar individu, di mana sebagian mahasiswa mampu mengelola FOMO dengan lebih baik melalui seleksi konten dan pengendalian diri.

Berdasarkan hasil penelitian, FOMO yang dialami mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok dapat dijelaskan melalui beberapa asumsi utama dalam FOMO Theory, sebagai berikut:

1) Kebutuhan dasar untuk terhubung dan diterima

FOMO muncul karena adanya kebutuhan dasar mahasiswa untuk merasa diterima dan terhubung dengan lingkungan sosialnya. Mahasiswa sering membuka TikTok agar tetap menjadi bagian dari pergaulan dan tidak tertinggal dari teman-temannya. Ketika melewatkan informasi atau tren tertentu, muncul perasaan tidak ikut atau tertinggal, yang mendorong mahasiswa untuk kembali mengakses media sosial.

2) Informasi tentang pengalaman orang lain yang sangat tersedia

Media sosial, khususnya TikTok, membuat aktivitas dan pencapaian orang lain mudah terlihat. Konten yang terus diperbarui membuat mahasiswa merasa perlu memantau perkembangan tersebut agar tidak melewatkan sesuatu yang dianggap menarik atau penting. Ketersediaan informasi yang berlimpah ini memperkuat munculnya FOMO.

3) Perasaan cemas dan tidak aman

FOMO menimbulkan perasaan cemas, gelisah, dan tidak tenang ketika mahasiswa tidak membuka media sosial. Mahasiswa merasa takut

ketinggalan pengalaman seru atau informasi penting, sehingga muncul dorongan untuk terus terhubung secara digital.

4) Perbandingan sosial

Mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih sukses, populer, atau menarik di TikTok. Proses perbandingan sosial ini memicu perasaan minder, kurang puas terhadap diri sendiri, dan memperkuat tekanan untuk mengikuti tren yang sedang berkembang.

Keabsahan temuan dalam penelitian ini diperkuat melalui triangulasi data, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara antar informan serta mengaitkannya dengan hasil observasi dan dokumentasi yang relevan. Konsistensi jawaban informan mengenai dampak FOMO terhadap penggunaan TikTok, konsentrasi belajar, dan kondisi emosional menunjukkan bahwa data yang diperoleh memiliki tingkat kepercayaan yang memadai. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan keseluruhan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *Fear Of Missing Out* (FOMO) memberikan dampak negatif yang cukup besar terhadap kehidupan mahasiswa Generasi Z di IAIN Parepare, terutama dalam penggunaan media sosial TikTok. FOMO mendorong mahasiswa untuk terus membuka aplikasi agar tidak tertinggal tren dan informasi, yang berdampak pada terganggunya konsentrasi belajar, menurunnya produktivitas akademik, serta munculnya tekanan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital, kesadaran diri, dan kemampuan mengatur penggunaan media sosial agar mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi

secara bijak tanpa mengorbankan kesehatan mental, kehidupan sosial, dan pencapaian akademik.

2. Pengendalian Dampak Negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z

Dalam konteks studi kasus mahasiswa IAIN Parepare, pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z dapat dilakukan melalui beberapa upaya sederhana namun efektif. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti, mahasiswa perlu memiliki kesadaran terhadap kapan dan alasan mereka membuka media sosial, khususnya TikTok. Penggunaan media sosial yang sebelumnya dilakukan secara otomatis dan berulang tanpa disadari, dapat dikendalikan dengan membangun kesadaran reflektif terhadap tujuan penggunaan media tersebut. Dengan demikian, mahasiswa tidak lagi membuka TikTok semata-mata karena dorongan FOMO, melainkan berdasarkan kebutuhan yang jelas dan terkontrol.

Selain itu, penetapan batas waktu penggunaan media sosial setiap hari menjadi strategi penting dalam menjaga fokus belajar serta mengurangi perasaan cemas dan gelisah yang kerap muncul akibat paparan konten berlebihan. Temuan ini menunjukkan adanya kesesuaian jawaban antar informan yang mengungkapkan bahwa durasi penggunaan TikTok yang tidak terkontrol sering kali berdampak pada menurunnya konsentrasi akademik dan meningkatnya tekanan psikologis. Oleh karena itu, mahasiswa juga perlu memilah konten yang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan minat serta kebutuhan mereka, sehingga tidak terjebak mengikuti seluruh tren yang terus bermunculan di media sosial.

Lebih lanjut, pengembangan kesadaran diri dan literasi digital memungkinkan mahasiswa membangun kemampuan membandingkan diri secara lebih sehat. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang memiliki literasi digital cenderung tidak mudah merasa minder atau kurang relevan ketika melihat pencapaian orang lain di TikTok. Dengan langkah-langkah tersebut, mahasiswa tetap dapat terhubung dengan teman dan memperoleh informasi penting, namun tetap mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, kesehatan mental, serta kehidupan sosial di dunia nyata. Konsistensi temuan ini diperkuat melalui triangulasi data antara hasil wawancara dan observasi terhadap kebiasaan penggunaan media sosial mahasiswa dalam keseharian.

Ditinjau dari perspektif Teori Determinisme Teknologi, media dan teknologi memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk perilaku serta cara berpikir manusia. Dalam konteks Generasi Z di IAIN Parepare, FOMO muncul karena media sosial seperti TikTok secara tidak langsung membuat mahasiswa untuk terus terhubung, mengikuti tren, dan memantau arus informasi yang berkembang dengan sangat cepat. Media sosial tidak lagi berfungsi hanya sebagai sarana hiburan, tetapi turut memengaruhi rutinitas harian, pola interaksi sosial, serta cara mahasiswa menilai diri mereka sendiri. Kondisi ini menciptakan tekanan psikologis untuk selalu mengikuti perkembangan agar tidak dianggap tertinggal dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil penelitian, pengendalian dampak negatif FOMO dalam kerangka Determinisme Teknologi sangat bergantung pada kesadaran diri mahasiswa dalam menghadapi pengaruh teknologi tersebut. Dengan

menyadari bahwa tidak semua tren atau informasi harus diikuti, mahasiswa dapat bersikap lebih selektif dan bijak dalam menggunakan media sosial. Praktik seperti membatasi waktu penggunaan TikTok, memilih konten yang bersifat edukatif atau relevan, serta menyeimbangkan aktivitas daring dengan kegiatan produktif di dunia nyata seperti belajar, berorganisasi, atau berolahraga menjadi bentuk adaptasi yang efektif. Kesadaran ini terbukti membantu mengurangi tekanan psikologis dan kecemasan yang muncul akibat FOMO, sebagaimana ditunjukkan oleh kesesuaian jawaban antar informan.

Selain itu, literasi digital muncul sebagai faktor penting dalam mengelola dampak media sosial. Mahasiswa yang memahami cara kerja algoritma, mampu memilih konten yang relevan, serta dapat membedakan antara informasi penting dan hiburan semata, cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dan perilaku mereka dalam menggunakan media sosial. Hal ini sejalan dengan Teori Determinisme Teknologi yang menegaskan bahwa meskipun teknologi membentuk kebiasaan dan persepsi, individu tetap memiliki kapasitas untuk mengatur interaksi mereka dengan media secara sadar dan bertanggung jawab. Dukungan lingkungan, khususnya dari pihak kampus dan lembaga pendidikan, juga berperan penting dalam mengurangi FOMO melalui edukasi penggunaan media sosial yang sehat dan produktif.

Berdasarkan hasil penelitian, pengendalian dampak negatif FOMO pada Generasi Z jika dikaitkan dengan asumsi utama Teori Determinisme Teknologi dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Media mempengaruhi setiap tindakan dan perbuatan manusia

Mahasiswa IAIN Parepare sering merasa terdorong untuk membuka

TikTok secara berulang karena takut ketinggalan tren atau informasi penting. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi tindakan sehari-hari mahasiswa, mulai dari cara mengisi waktu luang hingga kebiasaan bersosialisasi. Untuk mengendalikan FOMO, mahasiswa perlu menyadari pola penggunaan ini dan menetapkan batasan agar penggunaan media sosial tidak mengganggu fokus belajar maupun aktivitas produktif lainnya.

2) Media memperbaiki persepsi dan mengelola pengalaman manusia

Konten TikTok yang bersifat viral dan berulang membentuk cara mahasiswa memandang dunia dan diri mereka sendiri. Mahasiswa dapat merasa minder, cemas, atau kurang relevan ketika tidak mengikuti tren tertentu, karena media sosial menciptakan standar gaya hidup, kesuksesan, dan popularitas. Dengan literasi digital dan kesadaran diri, mahasiswa mampu menilai konten secara kritis, mengambil informasi yang bermanfaat, serta menjaga kepercayaan diri tanpa terjebak tekanan sosial.

3) Media mengikuti dunia bersama-sama

Media sosial menciptakan pengalaman kolektif di mana mahasiswa merasa hidup dalam dunia yang sama secara bersamaan. Penyebaran tren dan aktivitas teman yang cepat memunculkan tekanan sosial untuk ikut terlibat agar tidak merasa tertinggal. Pengendalian FOMO dapat dilakukan dengan menyeimbangkan aktivitas daring dan luring, seperti memperbanyak interaksi langsung, mengikuti kegiatan organisasi, atau aktivitas fisik, sehingga keterhubungan sosial tetap terjaga tanpa sepenuhnya dikendalikan media.

Berdasarkan FOMO Theory, mahasiswa IAIN Parepare mengalami ketakutan ketinggalan informasi, tren, atau interaksi sosial karena adanya kebutuhan dasar untuk terhubung dan diterima. Media sosial seperti TikTok membuat aktivitas dan pencapaian orang lain mudah terlihat dan terus diperbarui, sehingga dorongan untuk terus memeriksa aplikasi menjadi semakin kuat. Kondisi ini menimbulkan perasaan cemas, gelisah, dan tidak aman ketika mahasiswa merasa orang lain sedang mengalami hal-hal menyenangkan tanpa keterlibatan mereka. Selain itu, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial turut memperkuat perasaan minder dan ketidakpuasan diri. Dalam FOMO Theory, terdapat beberapa asumsi utama yang relevan dengan hasil penelitian, yaitu:

1) Kebutuhan dasar untuk terhubung dan diterima

Mahasiswa memiliki dorongan alami untuk menjadi bagian dari kelompok sosialnya. FOMO muncul ketika mereka takut kehilangan informasi atau tren yang sedang dibicarakan oleh teman-teman mereka di TikTok, sehingga membuka media sosial menjadi rutinitas yang sulit dihindari.

2) Informasi tentang pengalaman orang lain sangat tersedia

TikTok menyediakan akses yang luas terhadap aktivitas dan pencapaian orang lain. Ketersediaan informasi yang terus-menerus ini membuat mahasiswa merasa perlu selalu memantau media sosial agar tidak melewatkan sesuatu yang dianggap penting atau menarik.

3) Perasaan cemas dan tidak aman

FOMO memicu kecemasan dan kegelisahan ketika mahasiswa merasa tertinggal dari orang lain. Perasaan ini mendorong mereka untuk terus

membuka media sosial sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan psikologis tersebut.

4) Perbandingan sosial

Mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan individu lain yang tampak lebih sukses atau populer di media sosial. Perbandingan ini sering menimbulkan rasa minder, namun mahasiswa yang mampu mengelola konten yang dikonsumsi dan fokus pada kebutuhan pribadi terbukti lebih mampu mengurangi dampak negatif perbandingan sosial.

Secara keseluruhan, berdasarkan studi kasus mahasiswa IAIN Parepare, pengendalian dampak negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) dapat dilakukan melalui kesadaran diri, pengaturan penggunaan media sosial, peningkatan literasi digital, serta keterlibatan dalam aktivitas nyata yang produktif. Apabila dikaitkan dengan Teori Determinisme Teknologi dan FOMO Theory, media memang memengaruhi tindakan, persepsi, dan pengalaman mahasiswa, namun dengan pengelolaan yang tepat, mahasiswa tetap dapat menjaga keseimbangan antara kehidupan digital, akademik, dan kesehatan mental.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dampak Negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z Berdasarkan studi kasus mahasiswa IAIN Parepare, *Fear Of Missing Out* (FOMO) memberi dampak negatif cukup besar pada Generasi Z, terutama melalui TikTok. Mahasiswa sering membuka media sosial agar tidak ketinggalan tren, informasi, atau interaksi sosial, sehingga konsentrasi belajar terganggu, tugas tertunda, dan produktivitas menurun. FOMO juga memicu rasa cemas, gelisah, minder, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain karena keinginan untuk diterima dan terhubung, kemudahan akses informasi, serta tekanan perbandingan sosial. Dampak yang terjadi pada mahasiswa IAIN Parepare diantaranya Screen time berlebihan, kecemasan akibat FOMO, tekanan sosial, gangguan akademik, dan ketergantungan terhadap media social tiktok.
2. Pengendalian Dampak Negatif *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z Berdasarkan studi mahasiswa IAIN Parepare, pengendalian dampak negatif FOMO pada Generasi Z bisa dilakukan dengan kesadaran diri dan selektif dalam mengikuti trend, mengatur waktu dalam penggunaan media social tiktok, penetapan prioritas akademik dan aktivitas kehidupan, fokus dalam kesadaran diri dan control emosional, serta melalui pemaknaan ulang terhadap trend dan media social tiktok. Fokus pada aktivitas nyata seperti belajar, olahraga, dan interaksi langsung. Dengan literasi digital, mahasiswa bisa memilih konten bermanfaat, mengurangi perasaan minder, dan tetap percaya diri. Teori Determinisme Teknologi menunjukkan media memengaruhi tindakan dan persepsi, sementara

FOMO Theory menekankan kebutuhan terhubung, kecemasan, dan perbandingan sosial. Dengan pengelolaan yang tepat, mahasiswa tetap bisa terhubung, produktif, dan menjaga keseimbangan hidup.

B. Saran

Bagi mahasiswa untuk terus mengembangkan kesadaran diri dan literasi digital agar dapat menggunakan media sosial secara bijak. Mahasiswa disarankan untuk membatasi waktu penggunaan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, dan menyeimbangkan aktivitas online dengan kegiatan produktif di dunia nyata, seperti belajar, organisasi, olahraga, atau interaksi sosial langsung. Selain itu, dukungan kampus melalui edukasi penggunaan media sosial yang sehat juga sangat diperlukan agar Generasi Z mampu memanfaatkan teknologi sebagai alat yang membantu, bukan sebagai sumber tekanan atau gangguan dalam kehidupan akademik dan mental mereka. Dengan langkah-langkah ini, mahasiswa dapat tetap terhubung dengan informasi dan teman-teman tanpa kehilangan keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

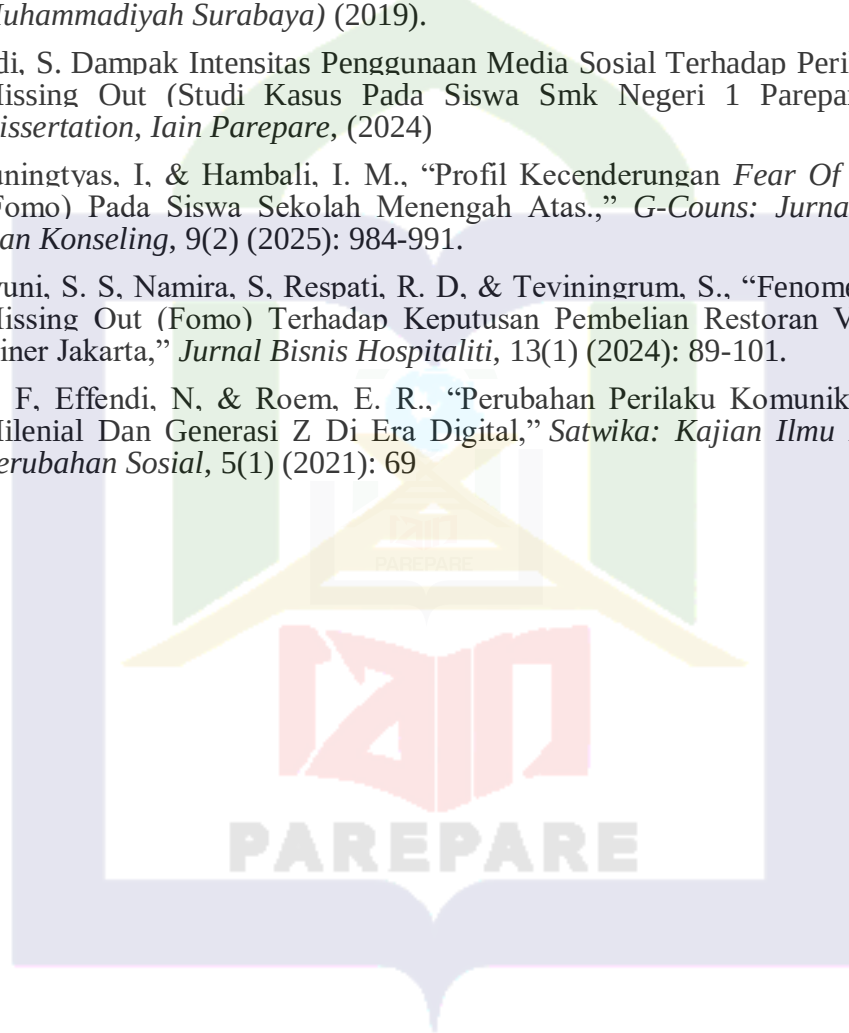
- Al-Qur'an Al-Karim.
- Al Mufarida, D. A. & Santosa, R. P. "Hubungan Antara Self Control Dengan *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok," *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), (2024): 201-212.
- Adawiyah, D. P. R., "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampan," *Jurnal Komunikasi*, 14(2) (2020): 135-148.
- Aprianti, K. & Wendari, W., "Fenomena Sindrom *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif Bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2) (2022): 207-216.
- Azizah, L, Gunawan, J. & Sinansari, P., "Pengaruh Pemasaran Media Sosial Tiktok Terhadap Kesadaran Merek Dan Minat Beli Produk Kosmetik Di Indonesia," *Jurnal Teknik Its*, 10(2) (2024): A438-A443.
- Aisafitri, L. & Yusrifah, K., "Sindrom *Fear Of Missing Out* Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok," *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4) (2020): 166-177.
- Al Fatih, I. Z, Putera, R. A., & Umar, Z. H., "Peran Algoritma Media Sosial Dalam Penyebaran Propaganda Politik Digital Menjelang Pemilu," *Jurnal Kajian Strategik Ketahanan Nasional*, 7(1) (2024): 6.
- Anggarini, D. T., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Personal Branding Dalam Membangun Citra Dan Popularitas Dalam Media Sosial," *Business Innovation And Entrepreneurship Journal*, 3(4) (2021): 259-268.
- Alianti, R. S, "Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Pada Siswa," (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya) (2022).
- Aisafitri, L. & Yusriyah, K., "Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial," *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01) (2021): 86-106.
- Andriyana, P. & Adrian, B., "Agama, Media, Dan Masyarakat Di Era Digital.," *Borneo: Journal Of Islamic Studies*, 4(2) (2024): 85-95.
- Ayu, N. P., & Safitri, D., "Hubungan Sindrom *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa." *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2) (2025): 1-18.
- Arum, L. S, Zahrani, A. & Duha, N. A., "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030.," *Accounting Student Research Journal*, 2(1) (2023): 59-72.
- Apolo, M., & Kurniawati, M., "Pengaruh *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Perilaku Konsumtif Penggemar Kpop Remaja Akhir Pada Produk Merchandise Kpop," *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6) (2023): 3847-3858.

- Bara, S. T. I. T. B. Keabsahan Data Penelitian Kualitatif. (2023)
- Baekhaqi, K. S. Pengaruh *Fear Of Missing Out, Shopping Lifestyle*, Dan Diskon Terhadap Pembelian Impulsif Pada Generasi Z (Studi Kasus Konsumen Tokopedia Di Kabupaten Tegal), *Doctoral Dissertation, Uin Kh Abdurrahman Wahid Pekalongan*, (2024).
- Carolina, M., & Mahestu, G., “Perilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan Fomo.,” *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1) (2020): 69-92.
- Christa, C. P., & Oktaviani, F. “Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Fomo Pada Generasi Z.” *Jurnal Digital Media Dan Relationship*, 6(2) (2024): 59-70.
- Ekawati, N. W., Giantari, I. G. A. K., Indrawati, K. R., Hermarani, P. A., & Pharamadita, I. P. A. W. Paradigma Perilaku Pembelian Impulsif Dan Kompulsif Pada Generasi Z. Cv. *Intelektual Manifes Media*. (2024)
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D., “Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja,” *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (Jabei)*, 3(2) (2024): 69-92.
- Firdaus, N. H., “Dampak Fomo Media Sosial Pada Kepercayaan Diri Remaja” *Jurnal Lingkaran Pembelajaran Inovatif*, 5(11) (2024).
- Feroza, C. S. B., & Misnawati, D., “Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun @ Yhoophii Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan,” *Jurnal Inovasi*, 14(1) (2020): 32-41.
- Farida, E. Buku Metode Penelitian.
- Febryanti, A., Idris, I., Jannatania, J., Ramadhanti, G. A., Rachim, R. R. P., Fitriana, Y. N., & Purwakananta, M. A. Teori Komunikasi. *Pt Mustika Sri Rosadi*. (2025).
- Hidayat, N. A. S. N, Septian, R. N., & Herlambang, Y. T, “Sosial Media Dalam Masyarakat Sebagai Konsep Nyata Determinisme Teknologi.,” *Upgrade: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 1(2) (2024): 73-80.
- Hamzah, I. F., “Aplikasi Self-Determinantion Theory Pada Kebijakan Publik Era Industri 4.0.,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1 (2020): 66-73.
- Hikmah, M. U. K. H. I. B. A. T. U. L. “Pengaruh Self-Esteem Dan Self-Control Terhadap Personal Financial Behavior Serta Dampaknya Terhadap Compulsive Buying (Studi Pada Generasi Milenial Di Surabaya, Jawa Timur)”. *Surabaya: Universitas Brawijaya*. (2021)
- Jehalut, F., “Kerangka Konseptual Teori Determinisme Teknologi.,” *Jurnal Industri Kreatif Dan Inovatif*, 1(1) (2023): 37-47.
- Kusaini, U. N, Wulandari, L, Guk, R. R. G., Cahya, B. D. I, Fitriana, D, Regilsa, M, & Ferdiansyah, M, “Perilaku *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok,” *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3) (2024): 5104-5114.
- Lubis, H. A. S., & Ricka Handayani, M. M. “Generasi Z Dan *Entrepreneurship*,”

Bypass, 2023.

- Mastra, I. W., Adnyana, I. B. G. B., & Pancawati, L. P. "Determinisme Teknologi Komunikasi Dan Globalisasi Media Terhadap Seni Budaya Indonesia.," *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 22(1) (2021): 182-194.
- Muslim, A., Fauzi, A., & Tuzaroh, F. *Media Sosial Dalam Perspektif Mahasiswa*. Penerbit Nem. 2020.
- Mamis, S., "Teknologi Informasi Dan Komunikasi Sebagai Media Baru Dalam Komponen Pembelajaran," *Al-Munzir*, 13(2) (2020): 253-272.
- Nugroho, C, Sos, S, & Kom, M. I., "Cyber Society: Teknologi, Media Baru, Dan Disrupsi Informasi.," Prenada Media, 2020.
- Najir, A, Aditya, A. M, & Nurhikmah, N., "Hubungan Antara Determinasi Diri Dengan Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Makassar.," *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2) (2024): 527-532.
- Nurhayati, N, & Rosadi, K. I., "Determinasi Manajemen Pendidikan Islam: Sistem Pendidikan, Pengelolaan Pendidikan, Dan Tenaga Pendidikan (Literatur Manajemen Pendidikan Islam).," *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1) (2022): 451-464.
- Putri, S. C. R, & Fahmawati, Z. N., "Pengaruh Self Control Dan *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z.," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(2) (2024): 449-464.
- Putrianda, R. G., "Dampak Cara Penggunaan Instagram Terhadap *Fear Of Missing Out* (Fomo)" *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3) (2023): 6936-6945.
- Patrik J. McGinnis, *Fear Of Missing Out*, 2020.
- Putri, T. A. "Hubungan Antara Self Control Dan Kecerdasan Emosi Dengan Impulsive Buying Produk Fashion" (Studi Pada Remaja Akhir Putri Yang Berstatus Mahasiswa Uin Suska Riau) (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*). (2022).
- Savitri, E. N. A, & Suprihatin, T., "Peran Kontrol Diri Dan *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z Yang Berstatus Mahasiswa.," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3 (2021): 336-346.
- Setiadarma, A, Abdullah, A. Z, Sadjijo, P, & Firmansyah, D., "Tinjauan Literatur Transformasi Sosial Dalam Era Virtual.," *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1) (2024): 232-244.
- Shiyami, M. A. Z, Ashar, S, & Masrury, F. "Psikologi *Fear Of Missing Out* Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Dalam Qs An-Nisa' ayat 83.," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(4) (2024): 1916-1931.
- Sasabila, B, Pratitis, N. T, & Kusumandari, R., "Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir: Bagaimana Peranan Determinasi Diri Pada Siswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2) (2024).

- Surahman, S. "Determinisme Teknologi Komunikasi Dan Globalisasi Media Terhadap Seni Budaya Indonesia." *Rekam: Jurnal Fotografi, Televisi, Animasi*, 12(1) (2016): 31-42.
- Syahrani, M., "Membangun Kepercayaan Data Dalam Penelitian Kualitatif," *Primary Education Journal (Pej)*, 4(2) (2020): 19-23.
- Sulistyo, E. P. Hubungan Antara Kepribadian Neuroticism Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Impulsive Buying Produk Fashion Pakaian Pada Remaja Sma Muhammadiyah 2 Surabaya (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya*) (2019).
- Sapriadi, S. Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (Studi Kasus Pada Siswa Smk Negeri 1 Parepare.) *Doctoral Dissertation, Iain Parepare*, (2024)
- Wahyuningtyas, I. & Hambali, I. M., "Profil Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2) (2025): 984-991.
- Wachyuni, S. S, Namira, S, Respati, R. D, & Teviningrum, S., "Fenomena Fear Out Missing Out (Fomo) Terhadap Keputusan Pembelian Restoran Viral Karen's Diner Jakarta," *Jurnal Bisnis Hospitaliti*, 13(1) (2024): 89-101.
- Zis, S. F, Effendi, N, & Roem, E. R., "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital," *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1) (2021): 69





Lampiran 1: Pedoman Wawancara

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
	VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN PENULISAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : NURUL FADHILAH AFIQAH
 NIM : 2120203870233002
 FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
 PRODI : KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
 JUDUL : FEAR OF MISSING OUT DALAM PERSPEKTIF
 DETERMINISME TEKNOLOGI PADA GENERASI
 Z (STUDI KASUS MAHASISWA IAIN
 PAREPARE)

PEDOMAN WAWANCARA

A. Pertanyaan Untuk Mahasiswa IAIN Parepare Generasi Z Angkatan 23

1. Apakah FOMO membuat Anda merasa harus selalu aktif atau online di media sosial Tiktok?
2. Bagaimana perasaan Anda ketika tidak sempat mengikuti tren atau konten yang sedang viral di TikTok?
3. Apakah Anda pernah merasa kehilangan kepercayaan diri karena tidak bisa mengikuti tren atau gaya hidup yang ditampilkan di TikTok?

4. Apakah Anda merasa cemas atau gelisah jika tidak membuka media sosial tiktok dalam jangka waktu tertentu?
5. Apakah media sosial Tiktok mempengaruhi terhadap fokus belajar atau kegiatan akademik Anda?
6. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa kecanduan membuka media sosial TikTok?
7. Apakah Anda pernah mencoba membatasi waktu penggunaan media sosial? Jika ya, bagaimana hasilnya?
8. Apakah Anda memiliki rutinitas atau aktivitas lain di luar media sosial tiktok yang membantu mengurangi rasa FOMO?
9. Apakah anda merasa tertinggal ketika tidak dapat membeli barang yang trend atau viral di tiktok?
10. Apa factor yang paling sulit anda kendalikan saat mencoba mengurangi penggunaan media sosial tiktok?
11. Bagaimana cara Anda membedakan antara kebutuhan informasi yang penting dan sekadar keinginan untuk tetap update?
12. Bagaimana peran literasi digital dalam membantu generasi Z memahami dampak media sosial terhadap diri mereka?
13. Menurut Anda, strategi apa yang paling efektif untuk menghindari rasa takut tertinggal tren di media sosial Tiktok?
14. Apakah anda menggunakan media sosial tiktok hanya untuk mengikuti trend fyp tiktok atau membeli barang yang viral?
15. Menurut Anda, apakah kampus atau lembaga pendidikan perlu memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat?

Lampiran 2: SK Pembimbing


 DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 NOMOR : B-1293/In.39/FUAD.03/PP.00.09/06/2025
 TENTANG
 PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA
 DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
 DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

Menimbang a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2025

b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.

Mengingat 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;

2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;

3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;

4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan

5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;

6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;

7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;

8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;

9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare

10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Memperhatikan : a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 02 Juni 2025 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2025

b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 1293 Tahun 2025, tanggal 02 Juni 2025 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;

MEMUTUSKAN

Menetapkan : a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2025

b. Menunjuk saudara: **Nurhakki, M.Si.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :

Nama Mahasiswa : NURUL FADHILAH AFIQAH

NIM : 2120203870233002

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Judul Penelitian : FEAR OF MISSING OUT : DAMPAK NEGATIF DAN PENGENDALIANNYA PADA GENERASI Z (STUDI PUSTAKA)

c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;

d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;

e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
 Pada tanggal 02 Juni 2025
 Dekan,

 Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
 NIP 196412311992031045

Lampiran 3: Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
 PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-2568/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2025 18 November 2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare
 Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
 di
 KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: NURUL FADHILAH AFIQAH
Tempat/Tgl. Lahir	: SABAH MALAYSIA, 05 Oktober 2002
NIM	: 2120203870233002
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Komunikasi dan Penyiaran Islam
Semester	: IX (Sembilan)
Alamat	: BTN MADANI KEL. BENTENGNGE WATANG SAWITTO KABUPATEN PINRANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :

FEAR OF MISSING OUT DALAM PERSPEKTIF TEKNOLOGI DETERMINISME PADA GENERASI Z (STUDI KASUS MAHASISWA IAIN PAREPARE)

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 18 November 2025 sampai dengan tanggal 18 Desember 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
 NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

Lampiran 4: Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare

SRN IP0000880



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

IZIN PENELITIAN
Nomor : 880/IP/DPM-PTSP/11/2025

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

M E N G I Z I N K A N

KEPADA NAMA : **NURUL FADHILAH AFIQAH**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM**
ALAMAT : **BTN MADANI, WATANG SAWITTO, KAB. PINRANG**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **FEAR OF MISSING OUT DALAM PERSPEKTIF TEKNOLOGI DETERMINISME PADA GENERASI Z (STUDI KASUS MAHASISWA IAIN PAREPARE)**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **18 November 2025 s.d 18 Desember 2025**

a. Izin Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Izin ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **20 November 2025**

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE


HJ. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balat
Sertifikasi
Elektronik



Lampiran 5: Surat Keterangan Meneliti



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
 PO Box 909 Parepare 91100, website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN MENELITI
 Nomor : B.128/In.39 /TL.00/11/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
 NIP : 197212161999031001
 Jabatan : Wakil Rektor Bidang APK

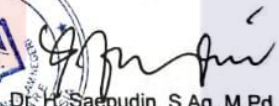
Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nurul Fadhilah Afiah
 Nim : 2120203870233002
 Alamat : BTN madani, Watang Sawitto, Kab. Pinrang
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
 Program Studi : Komunikasi Penyiaran Islam
 Semester : IX(Sembilan)

Akan melaksanakan penelitian di wilayah IAIN Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "*Fear Of Missing Out* dalam Perspektif Teknologi determinisme pada Generasi Z(Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 27 November 2025
 Wakil Rektor Bidang APK


 Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd
 NIP. 197212161999031001



PAREPARE

Lampiran 6: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100, website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI
Nomor : B.135/In.39./TL.00/12/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197212161999031001
Jabatan : Wakil Rektor Bidang APK

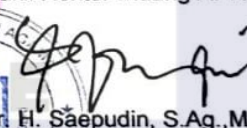
Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nurul Fadhilah Afiqah
Nim : 2120203870233002
Alamat : BTN madani, Watang Sawitto, Kab. Pinrang
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Program Studi : Komunikasi Penyiaran Islam
Semester : IX(Sembilan)

Telah melaksanakan penelitian di wilayah IAIN Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "*Fear Of Missing Out dalam Perspektif Teknologi determinisme pada Generasi Z(Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare*"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 30 Desember 2025
Wakil Rektor Bidang APK


Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd
NIP 197212161999031001



Lampiran 7: Surat Keterangan Wawancara

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	: <i>Aryah Dwi Yulian Amri</i>
Nim	: <i>2320063874235019</i>
Prodi	: <i>Hukum Tata Negara</i>
Fakultas	: <i>Syariah dan Ilmu hukum Islam</i>
Angkatan	: <i>2023</i>
Tempat, Tanggal Lahir	: <i>Parepare, 26 Juli 2005</i>
Alamat	: <i>Jl. Imogiri (Janyer Gassir)</i>
Jenis Kelamin	: <i>Perempuan</i>

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudari Nurul Fadhillah Afiqah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **"Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)"**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 27 November 2025

Aryah Dwi Yulian Amri

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

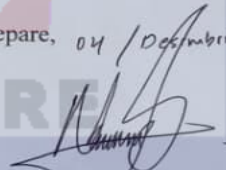
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : NUR HAQISA
 Nim : 2320203810231005
 Prodi : pengembangan masyarakat Islam
 Fakultas : FUIAD
 Angkatan : 23
 Tempat, Tanggal Lahir : Samudra, 13 Desember 2004
 Alamat : BUTTU SAPPA
 Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudara Nurul Fadhillah Afifah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **"Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)"**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 04 / Desember 2025



NUR HAQISA

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Dwi Putri Aniska
 Nim : 2320203074234006
 Prodi : Hukum Ekonomi Syariah
 Fakultas : FAKSHI
 Angkatan : 23
 Tempat, Tanggal Lahir : Pinarang, 26/3/2005
 Alamat : Labalakang
 Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudara Nurul Fadhilah Afiqah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **"Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)"**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 1 Desember 2025


Dwi Putri Aniska.....

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

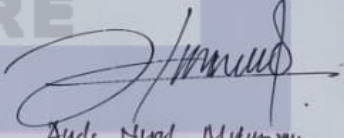
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : ANDI NURUL MUTMAINNA
 Nim : 2320203860202007
 Prodi : EKONOMI SYARIAH
 Fakultas : EKONOMI DAN BISNIS ISLAM
 Angkatan : 2023
 Tempat, Tanggal Lahir : PAREPARE, 30 MARET 2005
 Alamat : JL. KETILANG
 Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudari Nurul Fadhilah Afiqah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **"Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)"**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 29 NOVEMBER 2025


 Andi Nurul Mutmainna

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **SUNARNI**
 Nim : **2320203870252031**
 Prodi : **BK1**
 Fakultas : **FUAD**
 Angkatan : **23**
 Tempat, Tanggal Lahir : **Cendana, 19, Agustus, 2003**
 Alamat : **Parepare**
 Jenis Kelamin : **perempuan**

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudari Nurul Fadhillah Afiqah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **“Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)”**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 03. december. 2025


SUNARNI

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

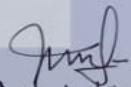
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : ASTUTI KINDA
Nim : 2320203886208009
Prodi : PAI
Fakultas : Tarbiyah
Angkatan : 2023
Tempat, Tanggal Lahir : Belotebang 20 Agustus 2004
Alamat : Kalimantan Utara
Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudari Nurul Fadhilah Afiqah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **"Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)"**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 09 Desember 2025


Astuti Kinda

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Umi Kalsum.Y
Nim : 23202030602020-89
Prodi : ES
Fakultas : FEBI
Angkatan : 23
Tempat, Tanggal Lahir : Panggajene, 12 April 2005
Alamat : Mamuju Tengah
Jenis Kelamin : Perempuan.

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudari Nurul Fadhilah Afiqah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **"Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)"**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 22 November 2025


Umi Kalsum.Y

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

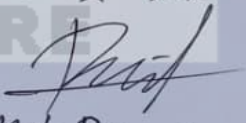
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Muh. Rizal Kamaruddin
 Nim : 252020388620895
 Prodi : PAI
 Fakultas : Tarbiyah
 Angkatan : 23
 Tempat, Tanggal Lahir : Pekanbaru 08-2005
 Alamat : Pekanbaru
 Jenis Kelamin : Laki-Laki

Dengan ini, menyatakan bahwa saya benar telah memberi keterangan wawancara kepada saudari Nurul Fadhillah Afiqah, Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang sedang melakukan penelitian dengan judul **"Fear Of Missing Out Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)"**

Demikian surat keterangan wawancara ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 2 - Desember 2025


 Muh. Rizal Kamaruddin

Lampiran 8 : Dokumentasi Penelitian





Lampiran 9 : Hasil Turnitin

bismillah nurul-1.docx			
ORIGINALITY REPORT			
34%	30%	15%	17%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.iainpare.ac.id Internet Source		6 %
2	Submitted to iainpare Student Paper		2 %
3	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source		1 %
4	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source		1 %
5	j-innovative.org Internet Source		1 %
6	journal.bukitpengharapan.ac.id Internet Source		1 %
7	sip.iainpurwokerto.ac.id Internet Source		1 %
8	repository.upi.edu Internet Source		1 %
9	calamus.id Internet Source		1 %
10	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source		1 %
11	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source		1 %
12	jurnal.pabki.org Internet Source		1 %
13	oaj.jurnalhst.com Internet Source		1 %
14	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper		<1 %
15	Achmad Miftachul Ilmi, M. Ramli Ramli, Fitri Wahyuni Wahyuni. "Konseling Realita Berbasis Nilai-Nilai Serat Wedhatama untuk Membentuk Karakter Unggul Peserta Didik: Literature Review", Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2022 Publication		<1 %
16	eprints.unm.ac.id Internet Source		<1 %
17	mail.bajangjournal.com Internet Source		<1 %
18	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source		<1 %
19	www.jurnalp4i.com Internet Source		<1 %

BIODATA PENULIS



Nama lengkap Nurul Fadhillah Afiah lahir di Sabah Malaysia 05 Oktober 2002. Anak keenam dari tujuh bersaudara yang lahir dari pasangan bapak Baharuddin dan Ibu Azisah. Penulis memulai pendidikannya di bangku sekolah dasar Negeri 218 Patampanua kemudian melanjutkan jenjang SMP 2 Patampanua dan menempuh pendidikan Di SMA Negeri 5 Pinrang jurusan IPA.

Hingga kemudian melanjutkan studi ke jenjang S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam melalui jalur SPAN- PTKIN. penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Kerja (PPL) di Dinas Pemuda dan Olahraga Parepare pada tahun 2024. penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kabupaten Polewali Mandar, Kecamatan Binuang, Desa Amola dan menyelesaikan tugas akhirnya berjudul *Fear Of Missing Out* Dalam Perspektif Teknologi Determinisme Pada Generasi Z (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)