



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 13187-13194

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Budaya Tren Digital dan Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di Kalangan Mahasiswa Pengguna Tiktok

Khoirunita Zahwa Septiassani, Subhan Widiansyah
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia
2290230063@untirta.ac.id, subhanwidiansyah@untirta.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin masifnya penggunaan media sosial TikTok di kalangan mahasiswa yang tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, tetapi juga membentuk kebiasaan baru dalam mengikuti tren digital. Fenomena ini memunculkan Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari informasi atau tren yang sedang berkembang dalam lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana budaya tren digital di TikTok memengaruhi pola perilaku mahasiswa serta menjelaskan kemunculan FoMO dalam aktivitas penggunaan media sosial sehari-hari. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada pengalaman mahasiswa dalam menggunakan TikTok, tingkat keterlibatan dalam tren digital, serta dampaknya terhadap interaksi sosial dan aktivitas akademik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, dengan melibatkan enam informan yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan perspektif interaksi simbolik untuk memahami pembentukan makna sosial melalui simbol digital seperti likes, komentar, dan tren viral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengikuti tren TikTok karena faktor hiburan, pengaruh teman sebaya, serta keinginan untuk tetap relevan dalam lingkungan sosial. FoMO muncul dalam bentuk dorongan untuk terus mengikuti perkembangan tren, namun umumnya tidak mencapai tingkat kecemasan yang tinggi karena adanya kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Selain itu, regulasi diri menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan tanggung jawab akademik mahasiswa.

Kata kunci: Tiktok, Fear of Missing Out (FoMO), Mahasiswa

1. Latar Belakang

Arus batas antara ruang privat dan publik kian kabur, terutama dalam kehidupan mahasiswa sebagai generasi yang tumbuh bersama media sosial. Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap sosial secara signifikan, di mana seluruh proses interaksi dan relasi sosial mengalami transformasi (Setiawan, 2017). Kehadiran TikTok menjadi salah satu penanda kuat dari perubahan tersebut, tidak hanya sebagai medium hiburan, tetapi juga sebagai arena produksi dan reproduksi makna sosial yang berlangsung secara cepat dan masif. Melalui mekanisme algoritmik seperti For You Page (FYP), TikTok menghadirkan realitas yang terus bergerak, menampilkan tren yang silih berganti, dan secara halus membentuk orientasi perhatian serta preferensi penggunanya. Dalam situasi ini, mahasiswa tidak sekadar menjadi konsumen, melainkan juga bagian dari arus yang terus memproduksi dan mereproduksi tren digital itu sendiri. Pengguna TikTok di Indonesia tahun 2023 sebanyak 99,1 juta jiwa yang kemudian mengukuhkan Indonesia menduduki peringkat kedua sebagai negara dengan pengguna TikTok terbesar di dunia (Muharam et al., 2023).

Dalam dinamika tersebut, muncul fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang tidak lagi dapat dipahami secara sederhana sebagai kecemasan individual, melainkan sebagai gejala sosial yang berakar pada relasi antarindividu di ruang digital. FoMO merepresentasikan dorongan laten untuk tetap terhubung, untuk tidak tertinggal dari ritme kolektif yang dibentuk oleh tren, serta untuk mempertahankan keberadaan diri dalam struktur sosial yang semakin terdigitalisasi. FoMO berpengaruh signifikan terhadap kecanduan TikTok (sig. 0,000 < 0,05), artinya semakin tinggi FoMO, semakin tinggi tingkat kecanduan (Aresti et al., 2023). Bagi mahasiswa, kondisi ini berkelindan dengan kebutuhan akan pengakuan sosial, di mana simbol-simbol digital seperti likes, komentar, dan visibilitas dalam tren menjadi indikator penting dalam membangun identitas diri. (Afifah dan Kuntari, 2025) menjelaskan bahwa media sosial, khususnya TikTok dan Instagram, telah menjadi platform utama bagi Generasi

Z untuk mengekspresikan diri dan membentuk identitas sosial mereka. FoMO mahasiswa lebih merupakan fenomena sosial daripada persoalan psikologis personal (Hermsen et al., 2026)

Sejumlah kajian terdahulu telah menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial dan munculnya FoMO. (Yanzhuri & Marsa, 2025) menunjukkan bahwa intensitas keterlibatan dalam tren TikTok berkorelasi dengan meningkatnya kebutuhan akan validasi sosial. (Cahyati et al., 2025) mengemukakan bahwa rendahnya regulasi diri berkontribusi terhadap tingginya kecenderungan FoMO, sementara (Darmayanti et al., 2023) menekankan peran algoritma dalam menciptakan siklus konsumsi konten yang sulit dihentikan. Kajian tersebut cenderung menempatkan FoMO dalam kerangka psikologis individual, sehingga belum sepenuhnya menjelaskan fenomena ini terbentuk melalui interaksi sosial dan praktik budaya digital yang berlangsung secara kolektif.

Unsur memposisikan FoMO sebagai bagian dari konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses interaksi simbolik di TikTok. Dalam perspektif interaksi simbolik, konsep diri terbentuk melalui interaksi sosial dan interpretasi terhadap respon orang lain (Setiawan & Nabila, 2022). Mahasiswa dipandang sebagai aktor yang aktif dalam menafsirkan, merespons, dan mereproduksi simbol-simbol digital yang beredar, sehingga membentuk makna yang memengaruhi perilaku dan cara pandang mereka terhadap diri dan lingkungan sosialnya. Fokus kajian diarahkan pada pengalaman subjektif mahasiswa dalam berinteraksi dengan tren digital, serta bagaimana mereka memaknai keterlibatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan ini, tidak hanya sebagai fenomena psikologis, tetapi sebagai realitas sosial yang lahir dari dinamika budaya digital. Upaya mengintegrasikan perspektif interaksi simbolik dalam membaca fenomena FoMO, perubahan dalam interaksi dan relasi sosial di era digital turut memengaruhi cara individu membangun keterhubungan, yang kemudian melahirkan fenomena seperti FoMO (Setiawan, 2017).

Perkembangan fenomena FoMO dalam konteks media sosial tidak dapat dilepaskan dari logika kapitalisme digital yang mendasari platform seperti TikTok. Platform ini dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin melalui sistem rekomendasi berbasis algoritma yang adaptif. Algoritma tidak hanya menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi pengguna, tetapi juga secara aktif membentuk preferensi tersebut melalui paparan berulang terhadap jenis konten tertentu. Dalam kondisi ini, mahasiswa secara tidak sadar terjebak dalam siklus konsumsi konten yang berkelanjutan, di mana keinginan untuk terus terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru menjadi semakin kuat. Situasi ini memperkuat munculnya FoMO sebagai respons terhadap arus informasi yang tidak pernah berhenti. Lebih jauh, budaya tren digital yang berkembang di TikTok menunjukkan adanya pola homogenisasi perilaku di kalangan mahasiswa. Tren yang viral cenderung diikuti secara masif, baik dalam bentuk penggunaan audio tertentu, gaya komunikasi, maupun pola konsumsi produk. Hal ini mencerminkan adanya tekanan sosial yang bersifat implisit, di mana individu merasa perlu menyesuaikan diri agar tetap diterima dalam kelompok sosialnya. Dalam perspektif sosiologi, fenomena ini dapat dipahami sebagai bentuk konformitas sosial yang diperkuat oleh media digital. Mahasiswa tidak hanya mengonsumsi tren, tetapi juga memproduksi ulang tren tersebut sebagai bagian dari upaya mempertahankan eksistensi sosial mereka.

Selain itu, dinamika FoMO juga berkaitan erat dengan konsep identitas diri di era digital. Identitas tidak lagi bersifat tetap, melainkan terus dinegosiasikan melalui interaksi di media sosial. TikTok menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk membangun citra diri melalui konten yang mereka buat maupun bagikan. Dalam proses ini, simbol-simbol digital seperti jumlah tayangan, likes, komentar, dan jumlah pengikut menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan representasi diri. Semakin tinggi interaksi yang diperoleh, semakin besar pula rasa pengakuan sosial yang dirasakan oleh individu. Sebaliknya, rendahnya interaksi dapat memicu perasaan tertinggal atau tidak relevan, yang pada akhirnya memperkuat FoMO. Dalam konteks interaksi simbolik, fenomena ini menunjukkan bahwa makna sosial tidak bersifat objektif, melainkan dibentuk melalui proses interpretasi yang berlangsung secara terus-menerus. Mahasiswa sebagai pengguna aktif TikTok tidak hanya menerima makna yang ada, tetapi juga berperan dalam membentuk dan mengubah makna tersebut melalui interaksi mereka. Misalnya, sebuah tren dapat memiliki makna yang berbeda bagi setiap individu tergantung pada pengalaman, latar belakang sosial, serta jaringan pertemanan yang dimiliki. Dengan demikian, FoMO tidak dapat dipahami sebagai fenomena yang seragam, melainkan sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh konteks sosial masing-masing individu.

Di sisi lain, intensitas penggunaan TikTok juga berdampak pada pola interaksi sosial mahasiswa di dunia nyata. Waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial berpotensi mengurangi kualitas interaksi tatap muka, sehingga memengaruhi hubungan sosial secara langsung. Namun, hal ini tidak selalu berdampak negatif, karena media sosial juga dapat memperluas jaringan pertemanan dan membuka peluang interaksi baru. Dalam hal ini,

mahasiswa berada dalam posisi ambivalen, di mana mereka harus menyeimbangkan antara kebutuhan untuk terhubung secara digital dan menjaga kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Selain aspek sosial, FoMO juga memiliki implikasi terhadap aktivitas akademik mahasiswa. Paparan konten yang terus-menerus dapat mengganggu konsentrasi dan manajemen waktu, terutama ketika mahasiswa merasa perlu untuk terus memantau perkembangan tren. Hal ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas akademik jika tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang baik. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengontrol penggunaan media sosial menjadi faktor kunci dalam menentukan sejauh mana FoMO memengaruhi kehidupan mahasiswa.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa tidak semua mahasiswa mengalami FoMO dalam tingkat yang sama. Perbedaan tingkat FoMO dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat literasi digital, kesadaran diri, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan waktu. Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu menyaring informasi dan membatasi keterlibatan mereka dalam tren digital. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah lebih rentan mengalami FoMO dan dampak negatifnya. Dalam konteks ini, literasi digital menjadi aspek yang sangat penting untuk dikembangkan. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis dalam menggunakan media sosial, tetapi juga kemampuan kritis dalam memahami dan mengevaluasi konten yang dikonsumsi. Dengan literasi digital yang baik, mahasiswa diharapkan mampu menghindari dampak negatif dari penggunaan media sosial, termasuk FoMO, serta memanfaatkan teknologi secara lebih produktif dan bijak.

Penelitian ini menjadi relevan untuk dilakukan karena memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami FoMO sebagai fenomena sosial yang kompleks. Dengan menggunakan pendekatan interaksi simbolik, penelitian ini tidak hanya melihat FoMO sebagai respon individu terhadap media sosial, tetapi juga sebagai hasil dari proses interaksi sosial yang berlangsung di ruang digital. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang lebih dalam mengenai bagaimana mahasiswa memaknai keterlibatan mereka dalam tren digital serta bagaimana hal tersebut memengaruhi perilaku dan identitas mereka. Lebih lanjut, penelitian ini juga berupaya mengisi kekosongan dalam kajian sebelumnya yang cenderung menempatkan FoMO dalam kerangka psikologis semata. Dengan mengintegrasikan perspektif sosiologis, khususnya interaksi simbolik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian mengenai media sosial dan perilaku generasi muda. Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis, terutama dalam upaya pengembangan strategi edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada identifikasi fenomena FoMO, tetapi juga pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika sosial yang melatarbelakanginya. Melalui analisis yang komprehensif, diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai bagaimana budaya digital, khususnya TikTok, membentuk pola perilaku, interaksi sosial, serta konstruksi identitas mahasiswa Generasi Z di era digital.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif untuk memahami secara mendalam fenomena penggunaan TikTok dan munculnya Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan mahasiswa. Sebagaimana dikemukakan oleh (Moleong 2018) penelitian kualitatif berupaya memahami fenomena sosial secara holistik berdasarkan pengalaman subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pengguna TikTok yang berada pada rentang usia produktif, dengan lokasi penelitian menyesuaikan domisili informan dan dilakukan secara kombinasi daring dan luring. Penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih satu bulan.

Populasi penelitian tidak ditentukan secara statistik, melainkan dibatasi pada karakteristik tertentu. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria yang digunakan meliputi mahasiswa yang menggunakan TikTok setiap hari, aktif mengikuti tren digital, serta memiliki pengalaman terkait FoMO. Berdasarkan kriteria tersebut, ditetapkan enam informan yang dinilai mampu memberikan data yang mendalam dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang didukung oleh pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali pengalaman, persepsi, dan makna yang dibentuk informan terkait penggunaan TikTok dan FoMO. Selain itu, dilakukan observasi terbatas terhadap aktivitas digital informan, seperti pola penggunaan TikTok dan keterlibatan dalam tren, sebagai data pendukung. Teknik wawancara dalam penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih mendalam

mengenai pengalaman partisipan (Creswell, 2016). Seluruh data dicatat dan didokumentasikan untuk keperluan analisis

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu penentuan informan, pengumpulan data, serta pengolahan dan analisis data. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. (Miles & Huberman, 2014) menjelaskan bahwa analisis kualitatif berlangsung secara terus-menerus hingga data mencapai titik jenuh. Dalam penelitian ini, analisis diarahkan dengan menggunakan perspektif interaksi simbolik untuk memahami bagaimana makna terbentuk melalui simbol-simbol digital seperti likes, komentar, dan tren viral.

3. Hasil dan Diskusi

Penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa memperlihatkan adanya transformasi dalam pola interaksi antara individu dan media digital, di mana aktivitas yang semula bersifat konsumtif berkembang menjadi praktik sosial yang sarat makna. TikTok tidak hanya berfungsi sebagai medium hiburan, bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas diri, di mana individu dapat menampilkan konsep dirinya sebagai bentuk eksistensi (Faizal et al., 2022). Tetapi juga sebagai ruang produksi dan reproduksi makna sosial yang memengaruhi cara mahasiswa memahami realitas, membangun identitas, serta mempertahankan keterhubungan dengan lingkungannya. Dalam konteks ini, perilaku pengguna tidak dapat dipahami secara terpisah dari struktur yang membentuknya, termasuk peran algoritma, dinamika tren, serta tekanan sosial yang muncul dalam ruang digital.

Teori Interaksi Simbolik menegaskan bahwa perilaku mahasiswa dalam menggunakan TikTok tidak bersifat netral, melainkan dikonstruksi melalui proses pemaknaan yang lahir dari interaksi sosial. Simbol digital seperti likes, komentar, dan shares berfungsi sebagai indikator penilaian sosial yang kemudian membentuk cara individu memandang dan merepresentasikan dirinya, sejalan dengan konsep *looking-glass self*. FoMO tidak dapat dipahami semata sebagai kecemasan personal, tetapi sebagai refleksi tekanan sosial akibat tuntutan untuk terus hadir, relevan, dan diakui dalam arus budaya digital yang cepat berubah. Hal ini menunjukkan bahwa budaya tren digital, interaksi simbolik, dan pembentukan identitas sosial merupakan proses yang saling terkait dan berlangsung secara dinamis dalam membentuk pengalaman sosial mahasiswa di ruang digital.

Keterkaitan antara temuan empiris dan kajian sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena penggunaan TikTok tidak berdiri sebagai gejala individual, melainkan sebagai bagian dari perubahan pola budaya digital yang lebih luas. Temuan-temuan yang muncul memperlihatkan bagaimana mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen, tetapi juga bagian dari mekanisme yang mereproduksi tren secara kolektif. Di sisi lain, pengalaman yang diungkapkan informan juga menunjukkan adanya ambivalensi, di mana keterlibatan dalam tren memberikan ruang ekspresi sekaligus menghadirkan tekanan sosial.

Pola Penggunaan Tiktok dan Jenis Konten yang Dikonsumsi

Pola penggunaan TikTok menunjukkan kecenderungan yang melekat dalam keseharian mahasiswa, terutama pada ruang-ruang waktu yang tidak terstruktur. Akses yang dilakukan secara berulang pada saat jeda aktivitas “biasanya buka TikTok kalau lagi tidak ada kegiatan, kadang sampai lupa waktu” menggambarkan bahwa platform ini berfungsi sebagai mekanisme pengalihan perhatian yang bersifat instan sekaligus repetitif. Pola ini memperlihatkan bahwa waktu luang tidak lagi sepenuhnya dimaknai sebagai ruang refleksi atau aktivitas produktif, melainkan telah terisi oleh konsumsi media yang berlangsung tanpa batas yang jelas. Keterikatan pada TikTok tidak sekadar pilihan rasional, tetapi berkembang sebagai kebiasaan yang terinternalisasi dalam rutinitas harian.

Kecenderungan konsumsi terhadap konten viral menunjukkan bahwa orientasi penggunaan tidak hanya bersifat personal, tetapi juga sosial. Pernyataan “sering nonton yang lagi viral supaya tidak ketinggalan” mengindikasikan adanya kebutuhan untuk mempertahankan relevansi dalam lingkungan sosial digital. Temuan ini konsisten dengan (Kusaini et al., 2024) yang menegaskan bahwa algoritma berperan dalam membentuk preferensi melalui distribusi konten yang berulang. Dalam kerangka ini, pilihan pengguna tidak sepenuhnya otonom, melainkan berada dalam relasi dengan sistem platform yang mengarahkan perhatian. Pada saat yang sama, kecenderungan tersebut juga dapat dibaca sebagai respons terhadap kebutuhan psikologis untuk

menghindari kejenuhan, sehingga penggunaan TikTok menjadi kombinasi antara dorongan sosial dan kebutuhan emosional.

Pengalaman Berinteraksi dan Membuat Konten di TikTok

Keterlibatan mahasiswa dalam TikTok memperlihatkan adanya diferensiasi peran antara pengguna pasif dan aktif, meskipun batas di antara keduanya bersifat cair. Posisi sebagai penonton masih mendominasi “lebih sering nonton saja, jarang buat konten” yang menunjukkan bahwa kehadiran dalam ruang digital tidak selalu diikuti oleh kebutuhan untuk tampil. Sementara itu, “saya pernah membuat konten karena ingin ikut tren,” yang memperlihatkan bahwa partisipasi aktif sering kali dipicu oleh dinamika kolektif, bukan semata dorongan personal. Dalam situasi tertentu, partisipasi aktif muncul sebagai respons terhadap tren yang sedang berkembang, sehingga produksi konten lebih bersifat kontekstual dibandingkan ekspresi personal yang konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi individu, tetapi juga oleh dinamika kolektif yang sedang berlangsung.

Makna interaksi kemudian menjadi lebih kompleks ketika dikaitkan dengan respons sosial yang diterima. Respon positif seperti banyaknya likes dan viralitas konten dapat meningkatkan rasa percaya diri pengguna (Setiawan & Nabila, 2022), tetapi juga sebagai indikator penerimaan sosial yang memengaruhi persepsi diri pengguna, “kalau dapat banyak like, rasanya senang dan jadi lebih semangat.” Temuan ini sejalan dengan (Afifah & Kuntari, 2025) menegaskan bahwa interaksi tersebut “memberikan validasi atau umpan balik terhadap eksistensi dan nilai yang dibangun oleh pengguna”, adapun dengan (Darmayanti et al., 2023) yang menempatkan interaksi digital sebagai bentuk validasi sosial. Pada saat yang sama, keterbatasan partisipasi pada sebagian mahasiswa dapat dipahami sebagai bentuk kehati-hatian terhadap potensi penilaian negatif.

Budaya Tren TikTok dan Pengaruhnya terhadap Mahasiswa

Tren dalam TikTok berkembang melalui mekanisme reproduksi yang cepat dan terdistribusi secara luas, di mana konten yang memperoleh visibilitas tinggi segera diadaptasi oleh pengguna lain “tren cepat menyebar, apalagi dari akun besar”. Pola ini menunjukkan bahwa tren tidak hanya terbentuk dari preferensi kolektif, tetapi juga dipengaruhi oleh struktur distribusi konten yang menentukan apa yang layak mendapat perhatian. Dalam kondisi ini, popularitas menjadi faktor yang mengarahkan arah konsumsi dan partisipasi pengguna.

Keterlibatan mahasiswa dalam tren memperlihatkan adanya kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan dinamika sosial digital “ikut tren karena lagi ramai dan penasaran”. Temuan ini sejalan dengan (Maulana & Hariyanto, 2024) yang menempatkan tren sebagai pembentuk gaya hidup generasi muda. Di sisi lain, partisipasi tersebut juga dapat dipahami sebagai bentuk konformitas sosial, di mana individu berusaha mempertahankan keterhubungan dengan kelompoknya. Dengan demikian, tren tidak hanya berfungsi sebagai konten yang dikonsumsi, tetapi juga sebagai mekanisme yang memediasi relasi sosial dalam ruang digital.

Fenomena FoMO dan Faktor yang Memengaruhinya

Pengalaman FoMO muncul sebagai respons terhadap dinamika tren yang bergerak cepat, di mana keterlambatan informasi dipersepsikan sebagai bentuk keterputusan dari lingkungan sosial “kadang merasa tertinggal kalau tidak tahu tren”. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterhubungan dalam ruang digital tidak hanya bersifat informasional, tetapi juga emosional, karena berkaitan dengan posisi individu dalam jaringan sosial.

Variasi dalam pengalaman FoMO menunjukkan bahwa fenomena ini tidak dialami secara seragam. Sebagian individu mampu menjaga jarak dari tekanan tersebut, yang mengindikasikan adanya peran kontrol diri, “saya tidak merasa harus mengikuti semua tren,” yang menunjukkan adanya peran kontrol diri. Temuan ini sejalan dengan (Yanzhuri & Marsa, 2025) menekankan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial. Selain itu, intensitas penggunaan serta kedekatan dengan lingkungan sosial juga menjadi faktor yang memperkuat atau melemahkan pengalaman tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis dan sosial.

Tren Digital sebagai Kewajiban Sosial bagi Mahasiswa Pengguna TikTok

Tren digital mulai berfungsi sebagai referensi kolektif dalam interaksi sosial, sehingga ketidakterlibatan dapat memunculkan hambatan komunikasi “kalau tidak ikut tren, jadi tidak nyambung saat ngobrol”. Hal ini menunjukkan bahwa tren tidak lagi diposisikan sebagai pilihan personal, melainkan sebagai bagian dari mekanisme keterlibatan sosial.

Fenomena ini mengindikasikan terbentuknya norma sosial baru yang dimediasi oleh media digital. Partisipasi dalam tren mencerminkan adanya tekanan sosial yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam perspektif lain, kondisi ini dapat dipahami sebagai bentuk konformitas digital, di mana individu mengikuti tren untuk mempertahankan keberadaannya dalam kelompok sosial. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi preferensi, tetapi juga struktur relasi sosial mahasiswa.

Fenomena tren digital sebagai kewajiban sosial bagi mahasiswa pengguna TikTok juga memperlihatkan adanya pergeseran dalam cara individu membangun dan mempertahankan relasi sosial. Jika pada sebelumnya interaksi sosial lebih banyak dibangun melalui komunikasi langsung, maka dalam konteks digital saat ini, keterlibatan dalam tren menjadi salah satu indikator utama untuk menunjukkan keaktifan dan relevansi seseorang dalam kelompok sosialnya. Dengan kata lain, partisipasi dalam tren tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas hiburan, tetapi juga sebagai simbol kehadiran sosial (social presence) di ruang digital.

Dalam situasi ini, ketidakterlibatan dalam tren dapat menimbulkan perasaan terasing atau terpinggirkan dari kelompok sosial. Mahasiswa yang tidak mengikuti tren tertentu berpotensi mengalami kesulitan dalam memahami konteks percakapan yang berkembang, terutama ketika interaksi banyak dipengaruhi oleh referensi konten digital. Hal ini menunjukkan bahwa tren digital telah menjadi bagian dari bahasa sosial baru yang digunakan dalam komunikasi sehari-hari. Dengan demikian, tren tidak hanya berfungsi sebagai konten, tetapi juga sebagai simbol yang membawa makna tertentu dalam interaksi sosial.

Lebih lanjut, fenomena ini juga memperkuat peran media sosial sebagai agen sosialisasi baru yang memiliki pengaruh besar dalam membentuk norma dan nilai dalam masyarakat. TikTok, melalui algoritmanya, secara tidak langsung menentukan tren mana yang menjadi populer dan layak diikuti. Dalam konteks ini, mahasiswa tidak sepenuhnya memiliki kontrol terhadap informasi yang mereka konsumsi, karena preferensi mereka dibentuk melalui paparan konten yang terus-menerus. Kondisi ini menciptakan siklus di mana tren yang populer semakin diperkuat, sementara individu didorong untuk terus berpartisipasi agar tidak tertinggal.

Dari perspektif interaksi simbolik, keterlibatan dalam tren dapat dipahami sebagai bentuk penggunaan simbol untuk membangun makna bersama. Setiap tren memiliki simbol-simbol tertentu, seperti gaya bahasa, gerakan, maupun format konten, yang dipahami secara kolektif oleh pengguna. Mahasiswa yang mengikuti tren tersebut secara tidak langsung sedang berpartisipasi dalam proses pembentukan makna sosial. Dalam hal ini, tindakan mengikuti tren bukan sekadar meniru, tetapi juga merupakan bentuk komunikasi yang menunjukkan pemahaman terhadap simbol yang sedang berkembang.

Namun demikian, tekanan untuk terus mengikuti tren juga dapat menimbulkan dilema bagi mahasiswa. Di satu sisi, keterlibatan dalam tren memberikan keuntungan berupa penerimaan sosial dan kemudahan dalam berinteraksi. Di sisi lain, hal ini dapat mengurangi kebebasan individu dalam mengekspresikan diri secara autentik. Mahasiswa mungkin merasa perlu menyesuaikan diri dengan tren yang ada, meskipun tidak sepenuhnya sesuai dengan preferensi atau nilai pribadi mereka. Kondisi ini menunjukkan adanya ketegangan antara kebutuhan akan konformitas sosial dan keinginan untuk mempertahankan identitas diri.

Implikasi lebih lanjut dari fenomena ini adalah terbentuknya pola interaksi yang semakin bergantung pada media digital. Relasi sosial tidak lagi hanya ditentukan oleh kedekatan fisik, tetapi juga oleh keterlibatan dalam ruang digital yang sama. Mahasiswa yang aktif mengikuti tren cenderung lebih mudah membangun koneksi sosial, karena mereka memiliki referensi yang sama dengan kelompoknya. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang aktif berpotensi mengalami keterbatasan dalam menjalin interaksi sosial. Dengan demikian, tren digital dapat dipahami sebagai mekanisme sosial yang tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga membentuk struktur relasi sosial secara lebih luas. Media sosial, khususnya TikTok, berperan sebagai ruang di mana norma sosial baru dibentuk dan dinegosiasikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami fenomena ini secara kritis

agar mahasiswa tidak hanya menjadi objek dari arus tren digital, tetapi juga mampu memposisikan diri secara reflektif dalam menghadapi dinamika sosial yang terus berkembang.

Dominasi Tren Fashion dan Beauty sebagai Bentuk Partisipasi Tren Digital

Paparan terhadap konten fashion dan beauty yang berlangsung secara berulang membentuk preferensi visual sekaligus menghadirkan standar tertentu mengenai penampilan, “sering lihat outfit dan makeup, jadi kepikiran untuk ikut,” serta “konten fashion dan beauty sering muncul dan menarik untuk diikuti,” yang menunjukkan bahwa konsumsi konten tidak berhenti pada tahap pengamatan semata. Proses ini bergerak menuju internalisasi, di mana individu mulai menilai diri berdasarkan referensi visual yang terus direproduksi dalam ruang digital. Visual tidak lagi sekadar elemen hiburan, tetapi menjadi parameter simbolik yang memengaruhi cara mahasiswa memahami penampilan sebagai bagian dari representasi diri.

Keterlibatan dalam tren memperlihatkan bahwa penampilan berfungsi sebagai medium untuk menegosiasikan identitas sekaligus menunjukkan keterhubungan sosial dalam lingkungan digital, “tren outfit itu gampang diikuti,” yang menandakan bahwa kemudahan imitasi turut mempercepat reproduksi tren secara kolektif. (Maulana & Hariyanto, 2024) yang menekankan bahwa tren digital berperan dalam pembentukan identitas generasi muda. Dominasi tren fashion dan beauty tidak dapat dilepaskan dari karakteristik visual TikTok yang mengedepankan estetika sebagai daya tarik utama, sehingga secara tidak langsung membentuk kecenderungan homogenisasi gaya sekaligus membatasi ruang eksplorasi ekspresi yang lebih beragam.

Mengikuti Tren tanpa Pemahaman: Potensi Ketidaksesuaian dan Tekanan Sosial

Partisipasi dalam tren sering kali berlangsung tanpa disertai pemahaman yang memadai terhadap konteksnya “kadang ikut tren tanpa tahu maksudnya” yang menunjukkan bahwa keterlibatan lebih didorong oleh kebutuhan untuk tetap terhubung dibandingkan refleksi kritis terhadap isi tren tersebut. Hal ini penting karena menunjukkan adanya jarak antara tindakan dan pemahaman.

Kondisi tersebut membuka kemungkinan terjadinya ketidaksesuaian antara tren dengan identitas individu, sekaligus memunculkan risiko penilaian sosial. Pengalaman menerima komentar negatif yang bersifat personal menunjukkan bahwa ruang digital juga menghadirkan tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan (Yanzhuri & Marsa, 2025) yang menyoroti tekanan sosial dalam media digital. Bahwa representasi pencapaian membentuk standar sosial baru, sehingga memunculkan tekanan bagi individu yang belum mencapai hal serupa (Hermsen et al., 2026). Dalam konteks ini, mengikuti tren menjadi praktik yang melibatkan negosiasi antara kebutuhan untuk diterima dan risiko yang menyertainya.

Fenomena mengikuti tren tanpa pemahaman yang memadai juga mencerminkan adanya percepatan arus informasi dalam media digital yang tidak selalu diimbangi dengan kemampuan literasi kritis pengguna. TikTok sebagai platform berbasis video pendek mendorong konsumsi konten secara cepat dan berulang, sehingga pengguna cenderung lebih fokus pada aspek visual dan popularitas tren dibandingkan makna yang terkandung di dalamnya. Dalam kondisi ini, mahasiswa berpotensi menjadi partisipan pasif yang lebih mengutamakan keterlibatan daripada pemaknaan terhadap konten yang diikuti.

Lebih lanjut, keterlibatan tanpa pemahaman ini dapat memperkuat terbentuknya budaya imitasi di kalangan mahasiswa. Tren yang viral sering kali diikuti secara massal tanpa adanya proses seleksi atau pertimbangan nilai yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memfasilitasi ekspresi diri, tetapi juga menciptakan pola perilaku kolektif yang cenderung homogen. Dalam konteks ini, mahasiswa menghadapi dilema antara mempertahankan autentisitas diri dan menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial yang berkembang di ruang digital.

Selain itu, tekanan sosial yang muncul tidak hanya bersifat eksternal, tetapi juga internal. Mahasiswa dapat merasakan dorongan untuk terus mengikuti tren agar tidak dianggap ketinggalan, meskipun secara pribadi mereka tidak sepenuhnya memahami atau menyetujui tren tersebut. Tekanan ini dapat memengaruhi kondisi psikologis, seperti munculnya rasa tidak percaya diri, kecemasan sosial, hingga ketergantungan terhadap validasi digital. Komentar negatif yang diterima di ruang digital juga dapat memperkuat tekanan tersebut, terutama ketika berkaitan dengan aspek personal seperti penampilan, gaya hidup, atau pilihan individu.

Dalam perspektif interaksi simbolik, kondisi ini menunjukkan bahwa makna sosial tidak selalu terbentuk melalui pemahaman yang mendalam, melainkan juga melalui proses imitasi dan respons terhadap simbol yang beredar secara luas. Mahasiswa sebagai aktor sosial terus melakukan negosiasi antara keinginan untuk diterima dalam kelompok dan kebutuhan untuk mempertahankan identitas diri. Oleh karena itu, mengikuti tren tanpa pemahaman tidak hanya menjadi persoalan individu, tetapi juga merupakan refleksi dari dinamika sosial yang lebih luas dalam budaya digital.

4. Kesimpulan

Keterlibatan mahasiswa dalam budaya tren digital di TikTok memperlihatkan pergeseran penggunaan media sosial dari aktivitas konsumtif menuju praktik sosial yang berperan dalam membentuk keterhubungan dan relevansi dalam lingkungan pergaulan. TikTok tidak lagi dimaknai sekadar sebagai sarana hiburan, tetapi telah menjadi bagian dari identitas sosial dan interaksi digital mahasiswa, di mana dorongan mengikuti tren muncul dari kombinasi kebutuhan hiburan, pengaruh lingkungan sosial, serta tuntutan untuk tetap hadir dalam arus percakapan daring. Pola penggunaan yang intens, orientasi pada konten viral, serta partisipasi dalam tren memperlihatkan adanya kecenderungan untuk tidak terlepas dari dinamika kolektif yang terus bergerak. Dalam situasi ini, FoMO muncul sebagai konsekuensi dari kebutuhan keterhubungan tersebut, namun tidak selalu berkembang menjadi kondisi yang problematis karena sebagian mahasiswa menunjukkan kemampuan dalam mengelola keterlibatan mereka secara selektif dan terukur. Temuan ini menegaskan bahwa pengaruh TikTok tidak bersifat deterministik, melainkan terbentuk melalui relasi antara struktur digital dan kapasitas individu dalam memaknai pengalaman penggunaannya. Variasi tingkat FoMO menunjukkan bahwa pengalaman tersebut tidak seragam, melainkan dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri, terutama dalam mengatur waktu, memilih tren yang diikuti, serta mempertahankan prioritas akademik. Posisi ini memperkuat sekaligus memperluas kajian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berada pada ranah psikologis individual, tetapi terbentuk melalui interaksi simbolik dalam budaya tren digital yang menjadikan likes, komentar, challenge, dan FYP sebagai indikator evaluasi sosial. Signifikansi temuan terletak pada penegasan pentingnya literasi digital dan pengelolaan diri sebagai prasyarat dalam menghadapi dinamika media sosial yang serba cepat, sehingga keterlibatan mahasiswa dalam tren digital tetap produktif, adaptif, dan tidak mengganggu keseimbangan akademik maupun kesejahteraan psikologis.

Referensi

1. Afifah, N., & Kuntari, S. (2025). Peran media sosial dalam pembentukan identitas sosial gen z di aplikasi TikTok dan Instagram. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(3), 4409-4415.
2. Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh tingkat fear of missing out (fomo) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan tiktok pada remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272-284.
3. Cahyati, M. R. D., Suhadianto, S., & Rista, K. (2025). Regulasi Diri dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna TikTok. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01).
4. Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: kecemasan digital di kalangan pengguna tikTok. *Emik*, 6(2), 198-215.
5. Faizal, A. A., Naim, M., & Fauzi, A. (2022). Fenomena Instagram sebagai sarana eksistensi pada kelompok remaja di Kelurahan Sudimara Selatan. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 3(1), 7-15.
6. Hermsen, S., Setiawan, R., & Kuntari, S. (2026). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) Pencapaian Diri Terhadap Adaptasi Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta Pengguna Instagram. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(2), 1947-1954.
7. Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1218-1228.
8. Lestari, S., Bernolian, D., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Makna dan Representasi Fenomena FOMO dalam Tren Hijab Turban di Media Sosial TikTok bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah. *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA*, 1(3), 387-395.
9. Maharani, E. G., Aditiya, A., Putra, P., Faizal, A. R., & Zaimasuri, Z. (2025). Fenomena Fomo (Fear of Missing Out) Dan Konsumsi Digital Di Kalangan Gen Z: Studi Netnografi Pada Komunitas Konsumen Trend Di Tiktok. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(9), 71-80.
10. Maulana, R., & Hariyanto, D. (2024). Tren TikTok: Mengurai perilaku remaja di era digital. *CONVERSE Journal Communication Science*, 1(1), 55-64.
11. Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia. *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 97-106.
12. Putri, T. A. W., & Hapsari, M. T. B. (2024). Hubungan Self Acceptance Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi Tiktok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 59-73.
13. Setiawan, R. (2017, May). Kebebasan Ekspresi Individual dalam Pembangunan Manusia Era Digital. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP (Vol. 1, No. 2)*.
14. Setiawan, R., & Nabila, P. A. (2022). Penggunaan Aplikasi Tiktok Dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja Di Desa Pisangan Jaya, Kabupaten Tangerang. *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)*, 4(3), 122-130.
15. Yanzhuri, M., & Marsa, Y. J. (2025). TREND FOMO DAN TIKTOK DI KALANGAN MAHASISWA. *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 22(1), 77-93.