

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka Hasil

2.1.1 Landasan Teoretis

2.1.1.1 Konstruktivisme Sosial (Vygotsky)

Berdasarkan teori konstruktivisme sosial yang diungkapkan oleh Vygotsky (1978), dalam (Zebada et al., 2023) menekankan bahwa proses belajar sangat erat kaitannya dengan interaksi sosial. Menurutnya, proses berpikir yang tinggi sangat dipengaruhi oleh adanya interaksi sosial. Ketika individu, membahas suatu peristiwa, objek dan permasalahan bersama orang dewasa atau individu lain yang berpengalaman, hasil diskusi tersebut secara bertahap akan melekat dalam struktur berpikir mereka.

Zone of Proximal Development (ZPD) adalah konsep sentral dalam teori ini. Schunk (2012), dalam (Zebada et al., 2023) menegaskan bahwa ZPD merupakan rentang antara tingkat perkembangan yang sebenarnya ditunjukkan oleh kemampuan individu untuk memecahkan masalah dengan mandiri dan tingkat perkembangan yang diperoleh dengan bantuan orang lain atau pihak yang lebih berpengalaman. Maksudnya, bukan hanya kemampuan mandiri yang menentukan perkembangan seseorang, namun juga dipengaruhi oleh dukungan, kolaborasi, dan interaksi sosial.

Vygotsky juga menekankan pentingnya peran bahasa sebagai aspek utama dalam proses belajar. Bahasa juga tidak sekadar memiliki peran sebagai alat untuk berkomunikasi, namun juga berfungsi menjadi media untuk merencanakan serta mengontrol perilaku secara mandiri melalui proses yang dikenal sebagai “ucapan batin” (*inner speech*). Dengan demikian, bahasa berfungsi ganda, yakni sebagai alat komunikasi eksternal sekaligus sarana berpikir internal yang membantu individu dalam memahami perilakunya.

Dalam konteks penelitian ini, teori konstruktivisme sosial menjadi relevan untuk menjelaskan terkait bagaimana mahasiswa berinteraksi di media sosial sebagai bagian dari proses belajar sosial di era digital. Aktivitas seperti berbagi

informasi, berdiskusi, dan mengikuti tren, merupakan bentuk dari interaksi sosial modern yang membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan literasi digital. Mahasiswa yang mahir dalam literasi digital cenderung bisa menafsirkan secara kritis informasi dan menempatkan dirinya secara bijak dalam lingkungan digital, sehingga dapat mengurangi risiko munculnya FoMO. Maka dari itu, teori tersebut membantu menjelaskan bahwa interaksi sosial yang sehat dan didukung kemampuan literasi digital dapat memperkecil kemungkinan munculnya perilaku FoMO di kalangan mahasiswa pengguna media sosial.

2.1.1.2 *Critical Literacy* / Kesadaran Kritis (Freire, Habermas)

Konsep kesadaran kritis (*Critical Consciousness*) dikembangkan oleh Paulo Freire sebagai upaya untuk menumbuhkan kemampuan individu maupun masyarakat dalam memahami realitas sosial secara mendalam serta membebaskan diri dari berbagai bentuk penindasan. Freire (1970), dalam (Harbelubun, 2023) menjelaskan bahwa proses menuju kesadaran kritis berlangsung melalui tiga tahapan, yaitu:

- a. Kesadaran magis, ketika manusia cenderung menghubungkan persoalan hidup dengan faktor di luar dunia manusia, seperti alam dan sang Tuhan.
- b. Kesadaran palsu/kesadaran naif, ketika masyarakat memperbudakan diri pada kenikmatan hawa nafsu materialisme atau konsumerisme.
- c. Kesadaran kritis, merupakan kesadaran yang dikembangkan sosio epistemologi, bahwa ketidakberdayaan disebabkan oleh struktur sosial, politik, ekonomi, budaya, serta struktur pengetahuan dan keilmuan yang angkuh (egois) yang begitu kuat dan mendeterminasi kehidupan manusia (Kuswandro, 2015; Setiawan & Sudrajat, 2018, dalam Harbelubun, 2023).

Dengan demikian, kesadaran kritis menurut Paulo Freire, hendak menunjukkan bahwa teori pengetahuan dan keilmuan harus dikembangkan dengan cara menumbuhkan kesadaran diri (Pranowo, 2017, dalam Harbelubun, 2023). Sejalan dengan itu, Alwasilah (2014), dalam (Harbelubun, 2023) menegaskan bahwa melalui kesadaran ini, pengetahuan dan keilmuan tidak akan terjebak dalam batas-batas egoisme yang cenderung mengeksploitasi manusia untuk menjebak mereka didalam alam bawah sadar untuk kepentingan sendiri.

Sejalan dengan itu, Jürgen Habermas (1984), dalam (Fitria, 2024) melalui teori tindakan komunikatif menekankan pentingnya membangun komunikasi yang bebas dari dominasi dan berlandaskan pada pemahaman bersama. Komunikasi partisipatif ini dapat menjadi ruang di mana individu dapat saling bertukar pandangan secara setara sehingga tercipta kesepahaman bersama yang berlandaskan rasionalitas.

Dalam konteks penelitian ini, teori kesadaran kritis relevan untuk menganalisis peran literasi digital dalam mengurangi FoMO. Mahasiswa yang mahir dalam literasi digital dapat mengembangkan kemampuan dalam berpikir kritis mereka terhadap arus informasi di media sosial. Mereka mampu memilah informasi yang relevan dan tidak relevan, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau tren sementara di dunia maya. Dengan demikian, kesadaran kritis yang diperoleh melalui literasi digital berfungsi sebagai sistem pengawasan yang dapat menekan kecenderungan munculnya FoMO.

2.1.1.3 Ekologi Media (McLuhan, Postman)

Konsep ekologi media awalnya diperkenalkan oleh Postman. Konsep ini menghubungkan istilah ekologi, yang membahas secara ilmiah tentang organisme dan lingkungan (Mudjiyanto, 2017, dalam Hayati et al., 2023). Dalam pandangan ini, media diperlakukan layaknya organisme hidup yang tidak hanya menerima serta memproses informasi, tetapi juga mampu menghasilkan informasi baru yang dapat memengaruhi lingkungannya. Maka dari itu, media tidak sekadar berfungsi sebagai saluran dalam berkomunikasi, tetapi juga sebagai bagian dalam membentuk pola pikir dan perilaku manusia.

Kemudian ekologi media mengacu pada asumsi McLuhan, dalam (Hayati et al., 2023) bahwa "*medium is the message*". Asumsi tersebut menekankan bahwa pengaruh terbesar dalam komunikasi berasal dari medium yang digunakan, bukan hanya isi pesannya. McLuhan mengemukakan tiga asumsi utama dalam teori ekologi media, yaitu: (1) media membentuk seluruh kegiatan di masyarakat, (2) media memperluas pandangan kita sekaligus mengatur pengalaman kita, dan (3) media menyatukan dunia. Asumsi ini menunjukkan bahwa media berperan sebagai

agen perubahan sosial kultural yang memengaruhi cara manusia berpikir, berinteraksi, dan memandang dunia.

Postman menambahkan bahwa munculnya media baru dalam suatu lingkungan dapat mempengaruhi media yang sudah ada sebelumnya, karena di dalam lingkungan tersebut setiap media saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain (Scolari, 2010, dalam Hayati et al., 2023). Dengan demikian, teori ekologi media menekankan bahwa perubahan teknologi komunikasi membawa dampak luas terhadap cara individu berinteraksi dan memproses informasi.

Dalam konteks penelitian ini, teori ekologi media relevan untuk menjelaskan bagaimana kehadiran media sosial membentuk ekosistem komunikasi digital baru bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki literasi digital yang baik memungkinkan mereka beradaptasi secara sehat terhadap arus informasi yang cepat, mampu memilah informasi secara bijak, serta menahan diri dari dorongan untuk selalu terhubung dengan dunia maya yang dapat memicu munculnya FoMO. Dengan demikian, literasi digital sebagai strategi penyesuaian yang efektif terhadap lingkungan media yang kompleks agar mahasiswa tetap seimbang antara kehidupan maya dan nyata.

2.1.1.4 *Information Society* (Castells)

Konsep *information society* berkembang seiring dengan hadirnya teknologi komunikasi yang membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat. Irwanto & Irwansyah (2020) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi memudahkan informasi mengalir karena kemampuannya untuk mengatasi batasan geografis. Dalam menjelaskan hubungan antara masyarakat dengan teknologi, Castells (2005), dalam (Irwanto & Irwansyah, 2020) tidak menggunakan istilah *information society* melainkan *network society*. Menurutnya *Network Society* diartikan sebagai struktur sosial yang berdasarkan jaringan yang dioperasikan oleh informasi dan teknologi komunikasi.

Dalam konteks penelitian ini, teori *information society* relevan karena mahasiswa merupakan bagian dari generasi digital yang tumbuh dalam lingkungan masyarakat jaringan. Mereka berinteraksi melalui media sosial yang menggambarkan realitas masyarakat informasi. Oleh karena itu, kemampuan

literasi digital yang kuat menjadi penting supaya mahasiswa mampu mengelola informasi secara lebih bijak serta tidak terjebak dalam kecemasan sosial seperti FoMO.

2.1.1.5 *Uses and Gratification Theory (U&G)*

Teori *Uses and Gratifications (U&G)* yang dikemukakan oleh Blumer and Katz, dalam (Rahmah, 2017) menegaskan bahwa individu yang menggunakan media sosial memiliki peran dalam memilih serta memanfaatkan media sesuai kebutuhan mereka. Menurut teori ini menegaskan bahwa pengguna media tidak bersifat pasif, melainkan sadar secara aktif dalam memanfaatkan media untuk mengakomodasi kebutuhan akan informasi, hiburan, dan interaksi sosialnya.

Dalam konteks tersebut, literasi digital berperan sebagai faktor yang menentukan bagaimana individu berinteraksi dengan media sosial secara sadar dan terarah. Mahasiswa dengan literasi digital yang baik akan lebih mampu mengontrol penggunaan media sosialnya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh kecemasan sosial seperti FoMO. Sebaliknya, rendahnya literasi digital dapat menyebabkan individu menggunakan media sosial secara berlebihan tanpa kemampuan menyaring informasi, yang kemudian menimbulkan rasa cemas, takut dan gelisah saat merasa tertinggal dalam mengikuti aktivitas atau tren yang tengah berlangsung.

Dengan demikian, teori *Uses and Gratifications (U&G)* memberikan dasar konseptual bahwa literasi digital berperan dalam mengarahkan cara individu menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhannya, bukan hanya untuk mencari hiburan atau pengakuan sosial semata. Semakin baik kemampuan literasi digital seseorang, semakin bijak ia dalam menggunakan media sosial, sehingga risiko munculnya FoMO dapat berkurang.

2.1.2 Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital yang dimanfaatkan sebagai alat untuk berinteraksi, berkomunikasi maupun mencari atau berbagi sebuah informasi. Cahyono (2016), dalam (Palupi, 2021) mengungkapkan bahwa media sosial merupakan media online yang memudahkan penggunanya dalam berbagi, berpartisipasi, membentuk jaringan sosial, serta memasuki berbagai dunia virtual. Dengan kata lain, Mulawarman & Nurfitri (2017), dalam (Pujiono, 2021)

menyatakan bahwa yang dimaksud dengan media sosial merupakan sarana untuk komunikasi yang dimanfaatkan pengguna untuk berbagai interaksi sosial. Selain itu, Watie (2016), dalam (Pujiono, 2021) menambahkan bahwa media sosial tidak semata memiliki peran sebagai sarana untuk berkomunikasi, namun juga mampu mempengaruhi pandangan, sikap dan tindakan masyarakat.

Kini, pemanfaatan media sosial di kalangan mahasiswa semakin berkembang setiap hari (Kenny & Johnson, 2016, dalam Andriani & Sulistyorini, 2022). Menurut Saputra (2019), dalam (Andriani & Sulistyorini, 2022) menyatakan bahwa 97% mahasiswa mengakui diri sebagai pengguna aktif media sosial. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Rajeh *et al.* (2020), dalam (Andriani & Sulistyorini, 2022) yang mengindikasikan bahwa mayoritas pengguna aktif di media sosial, yakni sebesar 81,4% responden, lebih banyak dimanfaatkan untuk hiburan. Fakta ini menggambarkan bahwa generasi Z menjadikan media sosial sebagai bagian dari keseharian mereka, baik untuk kebutuhan akademik maupun non akademik.

Namun, penggunaan media sosial juga memiliki sisi lain yang menimbulkan kekhawatiran. Beberapa studi berpendapat bahwa media sosial mampu membawa dampak negatif terhadap siswa maupun mahasiswa, sebagian diantaranya berpotensi menjadi kecanduan karena sebagian dari mereka menggunakan media sosial selama berjam-jam (Hou *et al.*, 2019; Kuss & Griffiths, 2017, dalam Andriani & Sulistyorini, 2022). Sejalan dengan itu penelitian Prahara (2018), dalam (Pujiono, 2021) juga mengungkapkan bahwa salah satu efek dari penggunaan media sosial adalah kurangnya minat membaca di kalangan remaja.

Meskipun demikian, media sosial memiliki beragam fungsi yang bermanfaat. Aviarni *et al.* (2020) dalam (Pratidina & Mitha, 2023) menyebutkan bahwa munculnya berbagai platform di media sosial, masyarakat dapat membangun pertemanan dan berbagi informasi bersama orang lain setiap waktu dan dimana pun. Abuk & Iswahyudi (2019), dalam (Pratidina & Mitha, 2023) juga menegaskan bahwa salah satu fungsi media sosial khususnya Facebook, adalah untuk mempermudah memperoleh informasi terkait kegiatan akademik sehingga selalu mendapatkan data yang terkini. Hal ini, selaras dengan pandangan Puntoadi (2011),

dalam (Feroza, 2020) yang mengungkapkan bahwa media sosial juga berperan sebagai sarana komunikasi dan interaksi dengan pihak lain, sehingga dapat membangun hubungan yang baik.

Dengan demikian, pengguna aktif media sosial pada mahasiswa mampu menghasilkan dampak positif dan negatif, diantaranya adalah:

1. Dampak Positif:
 - a. Mempermudah akses informasi akademik maupun non-akademik.
 - b. Menjalin relasi sosial dengan teman sebaya maupun masyarakat luas.
 - c. Menjadi sarana hiburan.
 - d. Media sosial mempermudah interaksi dengan masyarakat.
2. Dampak Negatif:
 - a. Interaksi tatap muka cenderung berkurang karena digantikan oleh komunikasi melalui media sosial (Cahyono, 2016, dalam Palupi, 2021).
 - b. Timbulnya perilaku konsumtif, individualistis, kurang tanggap terhadap lingkungan, keinginan memperoleh segalanya secara cepat, serta menilai eksistensi diri berdasarkan penerimaan sosial, merupakan karakteristik remaja dalam mengekspresikan keberadaannya di lingkungannya. (Juwita *et al.*, 2015, dalam Pujiono, 2021).
 - c. Remaja dan mahasiswa biasanya mengikuti tren yang sedang viral di masyarakat dan di antara teman sebayanya, karena mereka enggan dianggap ketinggalan zaman dan ingin terlihat keren dengan mengikuti perkembangan zaman (Akhmad & Prili, 2018, dalam Purba, 2021).
 - d. Memicu gangguan psikologis seperti kecanduan game online atau aplikasi media sosial lainnya (Novrialdy, 2019, dalam Setyaningsih & Setyowatie, 2023).

2.1.3 Literasi Digital

Makna dari literasi digital adalah suatu kemampuan yang harus di miliki oleh seorang individu terutama dalam menggunakan media sosial secara bijak, baik itu kemampuan dalam mencari, memahami, memilah, serta menyaring informasi yang didapatkan melalui media digital. Menurut Paul Gilster (1997), dalam (Syafrial, 2023) menyatakan bahwa definisi literasi digital merupakan suatu

kapasitas individu agar bisa memahami dan memanfaatkan informasi dalam beragam jenis yang diperoleh dari sumber media digital yang beragam dan luas, yang hanya dapat dijangkau menggunakan perangkat komputer. Hague (2013), dalam (Ririen & Daryanes, 2022) menambahkan bahwa literasi digital tidak sekadar melibatkan keahlian teknis, melainkan juga mencakup kapasitas untuk menggunakan, menganalisis dan mengevaluasi informasi dengan teknologi digital. Sejalan dengan itu, Sugiarto & Farid (2022), dalam (Nurhalimah, 2022) menekankan pentingnya bagi mahasiswa untuk memanfaatkan teknologi dengan bijak, meningkatkan literasi digital yang kuat, serta mengembangkan strategi komunikasi yang tepat agar pesan dan informasi yang disampaikan tidak disalahgunakan.

Bawden (2001) memperjelas pemahaman terkait literasi digital dengan menjelaskan beberapa aspek yang harus dimiliki oleh individu, yaitu:

- a. Kemampuan menyusun pengetahuan, yaitu mengumpulkan dan menyatukan data informasi dari beragam sumber terpercaya.
- b. Kemampuan dalam menyajikan informasi, yang mencakup keterampilan dalam berpikir kritis serta kewaspadaan terhadap validitas serta kelengkapan informasi yang diperoleh dari internet.
- c. Kemampuan untuk membaca dan memahami materi yang bersifat tidak berurutan (*non sequential*) dan dinamis.
- d. Kesadaran akan pentingnya media konvensional (tradisional) serta kemampuan mengaitkannya dengan media digital.
- e. Kesadaran terhadap jaringan sosial (*network*) sebagai sumber bantuan dan referensi.
- f. Kemampuan menyaring informasi yang diterima.
- g. Kemampuan untuk merasa nyaman dalam mengkomunikasikan serta mempublikasikan informasi melalui media digital. Aspek-aspek tersebut menggambarkan bahwa literasi digital tidak sekadar melibatkan keahlian teknis, melainkan juga melibatkan kapasitas berpikir yang tinggi, keterhubungan sosial, serta kecakapan evaluatif dalam berinteraksi dengan informasi digital.

Kemampuan literasi digital tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan dan sosial-demografis. Menurut Bawden (2001), Eshet-Alkalai & Chajut (2010), serta Tirado-Morueta, Aguaded-Gómez, dan Hernando-Gómez (2018, dalam Rosalina *et al.*, 2021) menyatakan bahwa sejumlah faktor memengaruhi terbentuknya kemampuan literasi digital pada seseorang. Faktor-faktor tersebut di antaranya:

- a. Faktor usia,
- b. Faktor dari peran keluarga,
- c. Faktor tingkat dalam pemanfaatan internet,
- d. Faktor dukungan dari suatu kelompok,
- e. Faktor kondisi sosial dan ekonomi.

Kemampuan literasi digital menjadi dasar bagi mahasiswa dalam menghadapi arus informasi yang semakin meluas. Berdasarkan survei kominfo (2020), dalam (Ririen & Daryanes, 2022) tingkat kemampuan literasi digital pada masyarakat Indonesia berada pada kategori sedang, dengan skor sebesar 3,47. Selain itu, tingkat literasi dalam aspek data dan informasi, komunikasi serta kolaborasi, keamanan, dan kemampuan teknologi, nilainya masih beradiah di bawah kategori baik dengan skor < 4 . Hal tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan literasi digital mahasiswa masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan penelitian Nahdi & Jatisunda (2020), dalam (Ririen & Daryanes, 2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah mempunyai kemampuan untuk menggunakan internet dan dapat menemukan dan memanfaatkan berbagai jenis informasi yang tersedia. Namun, kemampuan mahasiswa untuk mengidentifikasi berbagai jenis informasi yang tersedia di internet masih terbilang rendah. Hal ini tentu bisa saja menimbulkan risiko dalam penyalahgunaan informasi serta menurunkan kualitas akademik.

Menurut sumiati dan Wijonarko (2020) dalam (Fikri *et al.*, 2025) pengendalian literasi digital memiliki banyak manfaat yang penting. Kesatu, literasi digital dapat membantu orang memperluas pengetahuan mereka tentang cara mencari dan memahami informasi. Kedua, literasi digital meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan pemahaman mereka tentang berbagai jenis konten.

Ketiga, literasi digital meningkatkan kemampuan bahasa mahasiswa. Keempat, literasi digital meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi dan daya fokus. Kelima, literasi digital mendukung kemampuan untuk membaca dan menulis suatu informasi secara efektif. Oleh karena itu, literasi digital tidak hanya mendukung mahasiswa dalam aktivitas akademik, namun juga memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir kritis, etika dalam komunikasi, serta kesiapan menghadapi tantangan di era digital.

2.1.4 Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami perasaan cemas, takut dan khawatir yang berlebih karena merasa takut ketinggalan dari kemajuan informasi atau kegiatan yang berlangsung di media sosial. Przybylski *et al.* (2013) dalam (Sultan & Tirtayasa, 2022) mendefinisikan FoMO sebagai rasa kekhawatiran yang berlebihan di mana seseorang merasa bahwa orang lain melakukan aktivitas dengan lebih baik daripada dirinya. Demikian juga, diungkapkan oleh Patrick (2020), dalam (Urifan & Pravesti, 2025) FoMO merupakan perasaan khawatir yang tidak diinginkan, yang muncul akibat persepsi tertentu dan seringkali semakin memburuk karena pengaruh media sosial, ketika individu melihat pengalaman orang lain yang dianggap lebih baik dari pengalaman mereka sendiri. Dengan kata lain, FoMO erat kaitannya dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial, pengakuan diri, serta ketidakmampuan mengendalikan dorongan untuk selalu terhubung dengan media sosial.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya FoMO antara lain: (Zahroh *et al.*, 2022)

- a. konsep diri,
- b. regulasi diri,
- c. Sifat kepribadian berdasarkan *Big Five Personality Traits*,
- d. Tingkat intensitas penggunaan media sosial,
- e. Kecenderungan kecanduan media sosial,
- f. Tingkat kepercayaan diri.

Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa FoMO bukan hanya dipicu oleh teknologi digital saja, tetapi juga terkait dengan aspek psikologis dan sosial dalam diri individu.

Menurut Abel (2016), dalam (Yusra & Napitupulu, 2022) mengungkapkan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki gejala FoMO, apabila tersebut mengalami tanda seperti sulit melepaskan diri dari penggunaan ponsel atau mengalami perasaan cemas yang berlebihan apabila mereka kehilangan informasi yang diperoleh dari orang lain. Beberapa gejala FoMO adalah sebagai berikut:

- a. Selalu mengecek ponsel saat bangun dari tidur dan sebelum tidur.
- b. Tidak mengalami empati terhadap lingkungan sosial dan lebih memprioritaskan media sosial yang mengakibatkan keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain.
- c. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kehidupan orang lain.
- d. Memiliki ketertarikan untuk selalu mengikuti informasi atau isu terbaru.
- e. Cenderung melakukan pengeluaran secara berlebihan agar tidak merasa tertinggal dari situasi yang sedang berlangsung.
- f. Selalu berkata “ya” walaupun tidak menginginkannya (Aisafitri & Yusriyah, 2021; Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017; Mustika, Ridhani, & Farihal, 2020; Auliannisa, & Hatta, 2020, dalam Sultan & Tirtayasa, 2022).

Menurut Przybylski *et al.* (2013) dalam (Sultan & Tirtayasa, 2022) FoMO memiliki beberapa karakteristik khusus, yaitu:

- a. Adanya dorongan kuat untuk selalu mengecek media sosial.
- b. Adanya kecenderungan memaksakan diri berpartisipasi dalam berbagai aktivitas untuk meningkatkan harga dirinya melalui berbagai unggahan terkait dengan aktivitas yang diikutinya.
- c. Menjadikan media sosial sebagai panggung pertunjukan untuk menampilkan citra diri yang berbeda dan unik dibandingkan dengan pengguna lainnya.

FoMO memiliki beberapa dampak positif dan negative, diantaranya yaitu:

1) Dampak Positif

Menurut Aisafitri & Yusriyah (2021), dalam (Urifan & Pravesti, 2025) menjelaskan bahwa adanya FoMO ini juga dapat memiliki dampak yang positif,

seperti membangun relasi, mendapatkan informasi, dan menambah wawasan tentang seseorang.

2) Dampak Negatif

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa FoMO cenderung memberikan pengaruh negatif, terutama pada aspek psikologis. Bella, Raudhoh, & Annisa (2021), dalam (Sultan & Tirtayasa, 2022) menyebutkan beberapa dampak negatif FoMO, antara lain:

- a) *Overload* informasi, yaitu banyaknya data yang diterima sehingga individu kesulitan membedakan informasi yang benar dan yang hoaks.
- b) Gangguan kesehatan mental, di mana FoMO berdampak pada gangguan psikologis seperti emosi yang tidak stabil, rasa kesepian, rendah diri, kecemasan, dan tekanan mental.
- c) Merasa terbebani, akibat banyaknya informasi atau berita yang diterima sehingga menimbulkan kelelahan secara fisik maupun mental.
- d) Perasaan takut, yang berarti khawatir jika tidak mengetahui perkembangan informasi, walaupun hal tersebut tidak langsung berkaitan dengan kehidupan pribadi.
- e) Rasa tidak puas atau benci pada diri sendiri, yang muncul karena individu terbiasa membandingkan hidupnya dengan standar sosial orang lain, ketika seseorang tidak dapat memenuhi standar tersebut, mereka mengalami perasaan rendah diri dan tidak berarti.

Media sosial adalah faktor terbesar terjadinya FoMO, karena selalu menampilkan gambaran kehidupan orang lain yang tampak lebih ideal Deci dan Ryan dalam *Self-Determination Theory* (SDT). Bestari, *et al.*, (2018), dalam (Yusra & Napitupulu, 2022) juga menegaskan bahwa jika pemenuhan kebutuhan diri seseorang tidak tercapai, maka akan berdampak pada terjadinya FoMO.

Fenomena FoMO ini terus mengalami peningkatan seiring berkembangnya teknologi dan media sosial. Menurut laporan *JWT Intelligence* (2012), dalam (Yusra & Napitupulu, 2022) menunjukkan bahwa FoMO dilaporkan terus meningkat seiring berjalannya waktu. Hal ini menandakan bahwa fenomena ini menjadi isu penting yang perlu diperhatikan, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa.

2.1.5 Hubungan Literasi Digital dengan Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO)

Hubungan literasi digital dan *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat dijelaskan melalui perspektif *Uses and Gratification Theory* (U&G). Teori ini menjelaskan bahwa individu mengakses dan memanfaatkan media digital secara aktif guna memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi sosial, dan hiburan. Pemenuhan kebutuhan tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengakses, memahami, dan mengelola informasi yang tersedia di media digital.

Literasi digital ini berperan sebagai kemampuan dasar yang menentukan bagaimana individu dapat mengelola arus informasi di media digital yang begitu cepat. Individu dengan tingkat kemampuan literasi digital yang tinggi cenderung mampu memilah dan menyaring setiap informasi, mengontrol penggunaan media, serta memanfaatkan teknologi secara bijak. Sebaliknya, literasi digital yang rendah dapat menyebabkan penggunaan yang berlebihan pada media sosial. Kondisi tersebut dapat mendorong munculnya perasaan cemas, perasaan takut tertinggal, serta dorongan untuk terus mengawasi setiap kegiatan yang dilakukan oleh individu lain melalui media sosial, yang di mana kondisi tersebut adalah ciri dari perilaku FoMO.

Selain itu, berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) yang disampaikan oleh Deci dan Ryan, dalam (Yusra & Napitupulu, 2022) menjelaskan bahwa ketika kebutuhan diri seseorang tidak terpenuhi, maka hal tersebut dapat berdampak pada munculnya perilaku FoMO. Pada sisi lain, literasi digital dapat membantu individu memenuhi kebutuhan diri tersebut secara sehat, karena seseorang yang mempunyai tingkat literasi digital yang baik mampu untuk mengelola informasi dengan tepat, menentukan sumber yang benar, serta bisa menggunakan media sosial secara lebih bijak. Hal tersebut memperlihatkan bahwa literasi digital memiliki peran sebagai kompetensi penting yang dapat mengurangi dampak negatif FoMO, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dalam lingkungan digital.

Penelitian Yildiz Durak dan Seferoğlu (2020) memperkuat penjelasan ini bahwa literasi digital maupun FoMO merupakan variabel penting yang berperan dalam menjelaskan perilaku penggunaan media sosial mahasiswa. Mereka menyatakan bahwa “*Digital literacy emerged as the important variable of social*

media use, particularly in terms of how frequently individuals engage with social media and how they utilize these platforms for social interaction, communication, and educational purposes.”. Artinya, literasi digital muncul sebagai variabel penting dalam penggunaan media sosial, khususnya dalam hal seberapa sering individu berinteraksi dengan media sosial dan bagaimana mereka memanfaatkan *platform* ini untuk interaksi sosial, komunikasi, dan tujuan pendidikan.

Sementara itu, FoMO berperan dalam menjelaskan motivasi mahasiswa untuk memperluas jaringan pertemanan atau pengikut di media sosial. Hal ini sebagaimana dijelaskan bahwa “*FoMO plays an important role in explaining the size of individuals’ social networks (such as the number of friends or followers) on social media platforms, as well as students’ patterns of use and attitudes toward using social media as a means of obtaining information and gaining recognition from others*” (Yildiz Durak & Seferoğlu, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa FoMO memainkan peran penting dalam menjelaskan ukuran jaringan sosial individu di *platform* media sosial, serta pola penggunaan dan sikap siswa terhadap penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mendapatkan informasi dan pengakuan orang lain. Hal tersebut mengindikasikan bahwa FoMO muncul sebagai dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang kuat, sementara literasi digital berfungsi mengatur sejauh mana penggunaan tersebut tetap rasional dan sehat.

Penelitian yang dikemukakan oleh Jo *et al.* (2022) yang menegaskan bahwa literasi digital dan *Fear of Missing Out* (FoMO) memainkan peran yang penting dalam perilaku berbagi informasi di media sosial. Disebutkan bahwa “*Individuals who have a strong motivation to share information on the internet tend to be more likely to disseminate misinformation, particularly when they experience higher levels of FoMO and possess lower levels of digital literacy*”. Dengan kata lain, tingkat FoMO yang tinggi disertai literasi digital yang rendah meningkatkan kemungkinan seseorang menyebarkan informasi yang belum terverifikasi. Sebaliknya, tingkat literasi digital yang tinggi berperan penting dalam menyeleksi serta mengevaluasi kebenaran informasi sebelum membagikannya.

Lebih lanjut penelitian yang sama menjelaskan bahwa “*FoMO and digital literacy play a significant mediating role in the relationship between age and*

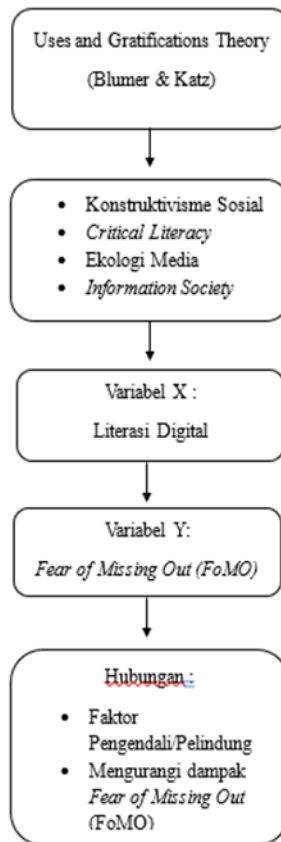
individuals' motivation to share information, as well as in the relationship between age and their responses to misinformation, respectively.” (Jo et al., 2022).

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa literasi digital dan FoMO memiliki fungsi yang saling melengkapi. FoMO ini berperan untuk meningkatkan kecenderungan individu dalam membagikan informasi, bahkan yang belum terverifikasi, sedangkan literasi digital berperan sebagai faktor yang membantu individu dalam menyeleksi serta mengevaluasi kebenaran informasi sebelum membagikannya.

Sehingga, literasi digital dan FoMO memiliki hubungan yang saling melengkapi dalam menjelaskan perilaku penggunaan media sosial.

- a. Literasi digital berfungsi sebagai faktor pengendali yang menentukan sejauh mana dorongan tersebut diarahkan secara kritis, bijak, dan produktif (Yildiz Durak & Seferoğlu, 2020).
- b. FoMO merupakan respon psikologis yang muncul ketika kemampuan literasi digital rendah, sehingga individu terdorong untuk selalu aktif dan terhubung secara daring (Blumer & Katz; Deci & Ryan).
- c. Literasi digital juga berperan sebagai pelindung yang mengurangi dampak negatif FoMO, termasuk kerentanan terhadap misinformasi (Jo et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa teori *Uses and Gratification Theory* (U&G) menjadi landasan teoretis utama yang menjembatani hubungan antara literasi digital dan FoMO. Teori ini menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola penggunaan media, yang tercermin melalui literasi digital, berperan dalam mengendalikan pemenuhan kebutuhan informasidan sosial. Ketika literasi digital rendah, penggunaan media sosial cenderung tidak terkontrol dan akhirnya dapat memicu munculnya kecemasan sosial yang diwujudkan dalam perilaku FoMO.



Gambar 2.1 Kerangka Teoretis

(Penulis, 2025)

2.2 Penelitian yang Relevan

Peneliti menemukan bahwa, meskipun terdapat kesamaan topik, pembahasan dalam penelitian ini tetap berbeda secara signifikan berdasarkan hasil kajian terdahulu. Penelitian yang dilaksanakan oleh Alisya Cahya Namira, Lintang Ratri Rahmiaji dan Djoko Setyabudi (2024) menunjukkan bahwa literasi digital memiliki hubungan negatif dengan perilaku penyebaran hoaks politik di media sosial, sedangkan FoMO tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap perilaku tersebut. Hasil dalam penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tingginya literasi digital seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk menyebarkan informasi yang tidak benar. Hasil temuan tersebut selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, karena sama-sama membahas hubungan antara literasi digital dan FoMO dalam konteks penggunaan media sosial,

meskipun fokus penelitian ini lebih diarahkan pada mahasiswa sebagai pengguna aktif.

Studi lain yang dilakukan oleh Alfanny Maulany Yusra dan Lisfarika Napitupulu (2022) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara perilaku FoMO mahasiswa dan regulasi diri. Artinya, lebih baik kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan emosi, semakin rendah kecenderungan untuk mengalami FoMO. Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa gejala FoMO dapat dikendalikan melalui kemampuan pengendalian diri. Hal tersebut sejalan dengan fokus penelitian ini yang menyoroti pentingnya kemampuan individu, khususnya dalam hal literasi digital, untuk mengelola aktivitas bermedia sosial secara bijak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hyerim Jo dan Fan Yang (2022) juga menunjukkan bahwa literasi digital yang baik dapat mengurangi kecenderungan seseorang terhadap penyebaran misinformasi, sedangkan tingkat FoMO yang tinggi cenderung meningkatkan kecenderungan individu untuk menyebarkan informasi tanpa verifikasi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor usia dan budaya turut mempengaruhi hubungan tersebut. Temuan ini memberikan penguatan bagi penelitian ini bahwa literasi digital berperan penting dalam mengendalikan perilaku digital seseorang agar tidak mudah terpengaruh oleh arus informasi yang cepat di media sosial.

Menurut penelitian lain yang dilaksanakan oleh Yildiz Durak dan Seferoğlu (2020) menemukan bahwa literasi digital menjadi faktor paling memiliki keterkaitan dengan tingkat penggunaan media sosial, sedangkan FoMO berhubungan dengan keinginan individu untuk terus terhubung secara daring. Hasil tersebut menunjukkan bahwa literasi digital tidak semata berhubungan dengan kemampuan teknis untuk mengakses media digital, namun juga berkaitan dengan cara seseorang mengelola interaksi sosial di ruang digital. Temuan ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan penelitian ini karena sama-sama menyoroti keterkaitan antara kemampuan digital dan fenomena psikologis pengguna media sosial, hanya saja penelitian ini difokuskan pada hubungan langsung antara literasi digital dan tingkat FoMO pada mahasiswa.

Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Mohammad Fajar Urifan dan Cindy Asli Pravesti (2025) menemukan bahwa tingkat FoMO yang lebih tinggi pada seorang individu cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek psikologis seperti harga diri turut berperan dalam memengaruhi munculnya perilaku FoMO. Meskipun penelitian ini melibatkan subjek siswa SMA, hasilnya memberikan gambaran bahwa faktor sosial bukan satu-satunya yang memengaruhi FoMO, melainkan bisa juga karena kondisi psikologis masing-masing individu.

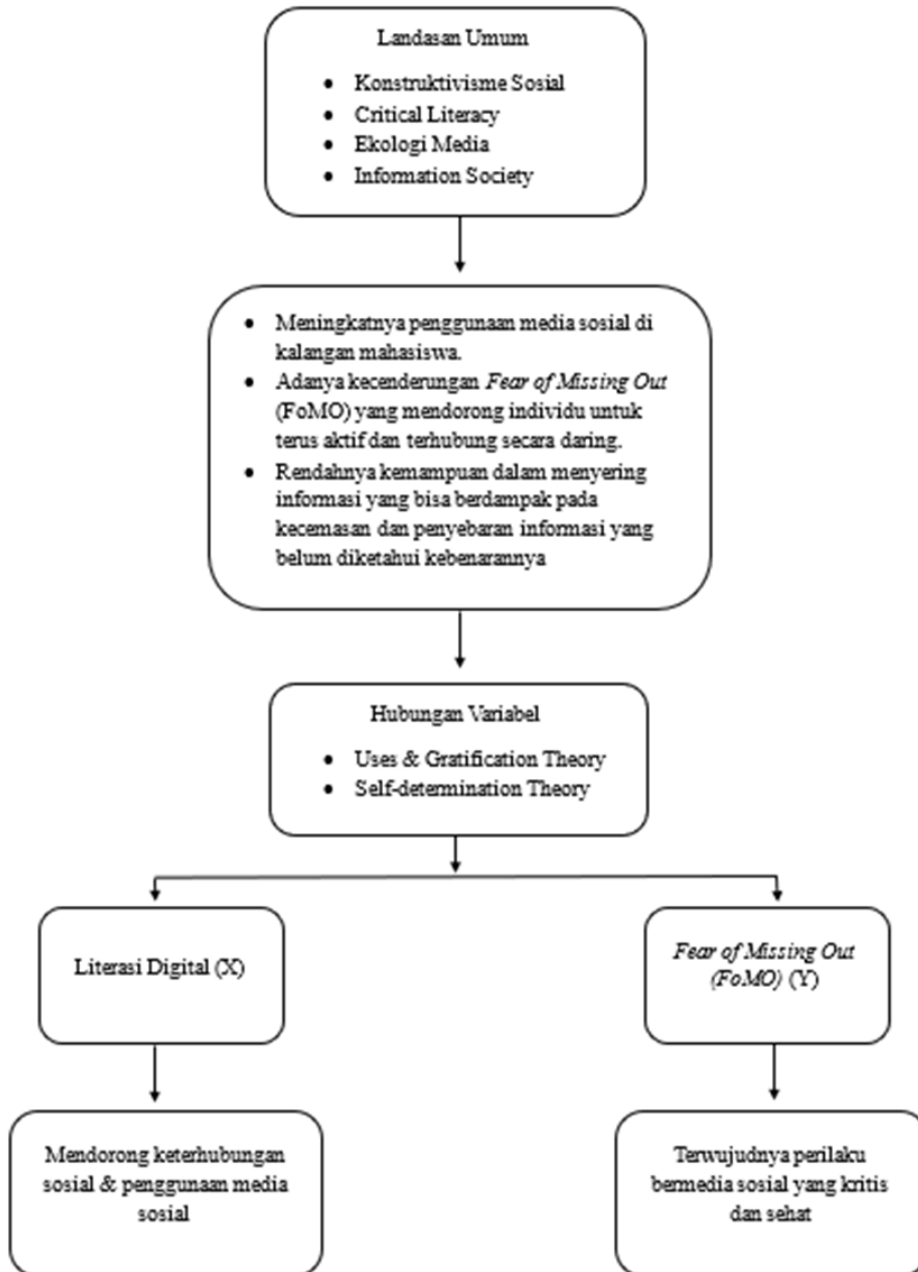
Dari berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis, sosial, dan kemampuan literasi digital mempengaruhi FoMO. Literasi digital yang baik terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan digital dan membantu individu menggunakan media sosial secara bijak. Studi ini berbeda dengan kajian terdahulu karena menitikberatkan pada hubungan langsung antara literasi digital dan tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Selain itu, studi ini juga menggabungkan aspek kompetensi digital dan kondisi psikologis dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa. Harapannya adalah untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik tentang bagaimana literasi digital berkontribusi dalam mengendalikan FoMO di era digital masa kini.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan pada rumusan masalah tersebut, maka perlu dilakukan analisis terkait hubungan literasi digital dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Pendidikan Masyarakat. Fenomena pemanfaatan media sosial di kalangan mahasiswa semakin bertambah setiap hari. Meskipun media sosial memungkinkan berbagai cara untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi, mereka juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya seperti munculnya perilaku FoMO, yaitu rasa cemas, takut dan khawatir ketinggalan dari informasi atau aktivitas yang dilakukan orang lain pada *platform* media sosial.

Namun, di sisi lain, literasi digital adalah kemampuan yang wajib dimiliki mahasiswa agar mereka mampu menyaring, memahami, dan memanfaatkan informasi digital secara bijak. Dengan literasi digital yang baik, mahasiswa

biasanya lebih mudah mengontrol penggunaan media sosial, menyeleksi informasi yang diterima, dan menghindari kecenderungan perilaku FoMO.



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

Penulis (2025)

Teori diadaptasi dari Blumer & Katz, Deci & Ryan, Yildiz Durak & Seferoğlu (2020), dan Jo *et al.* (2022)

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah asumsi sementara didasarkan pada suatu rumusan masalah. Menurut Rogers (1966), dalam (Yam & Taufik, 2021) mendefinisikan hipotesis sebagai suatu asumsi sementara yang bersifat tentatif, yang digunakan sebagai dasar dalam menyusun suatu teori atau eksperimen serta perlu di uji kebenarannya. Alasan disebut sementara karena jawaban berasal dari teori yang benar, dan belum diperoleh dari fakta melalui proses pengumpulan data. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada hubungan signifikan antara literasi digital terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Pendidikan Masyarakat.

H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi digital terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Pendidikan Masyarakat.