

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern yang semakin maju, kehidupan manusia telah terintegrasi secara mendalam dengan teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan internet, khususnya media sosial, telah mengubah pola interaksi sosial, hiburan, dan konsumsi informasi di seluruh dunia. Fenomena ini mencerminkan bagaimana media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian, memungkinkan akses instan terhadap berita, tren, dan interaksi virtual yang tak terbatas. Namun, di balik kemudahan konektivitas yang ditawarkan, muncul tantangan baru dalam mengelola waktu dan prioritas hidup. Hal ini menciptakan dinamika di mana orang merasa tertekan untuk tidak melewatkan apa pun, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out (FoMO)*. *FoMO* menggambarkan dorongan kuat untuk tetap terlibat dalam aktivitas digital agar tidak tertinggal dari apa yang dilakukan orang lain, seperti acara virtual, postingan viral, atau diskusi online (Przybylski et al. 2013).

Sebagai respons terhadap tekanan konektivitas konstan ini, muncul konsep yang bertolak belakang, yaitu *Joy of Missing Out (JoMO)*. *JoMO* merujuk pada sikap sadar dan sukacita yang dirasakan individu ketika memilih untuk melewatkan aktivitas atau tren tertentu, terutama yang berbasis digital, demi menikmati momen pribadi. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh Anil Dash pada tahun 2012 melalui blog pribadinya, di mana ia menggambarkan *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai "kebahagiaan yang datang dari memilih apa yang benar-benar penting bagi diri sendiri, daripada merasa harus mengikuti segala hal" (Dash, 2012). Dash

menekankan bahwa *Joy of Missing Out (JoMO)* bukanlah penolakan total terhadap teknologi, melainkan pilihan bijak untuk memprioritaskan kualitas hidup nyata di tengah banjir informasi virtual. Pengembangan lebih lanjut dari konsep ini dilakukan oleh Christine Crook dalam bukunya berjudul *The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World* (2014). Crook menguraikan *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai strategi sadar untuk "memutuskan koneksi sementara dari dunia maya guna menjalani kehidupan yang sebenarnya". Ia menjelaskan bahwa di era di mana tren sosial dan media sosial mendominasi, *Joy of Missing Out (JoMO)* memungkinkan individu untuk merebut kembali kendali atas waktu mereka, dengan fokus pada aktivitas offline seperti membaca buku, berjalan-jalan di alam, atau berkumpul dengan keluarga tanpa gangguan digital. (Crook, 2014) menyatakan, "*Joy of Missing Out (JoMO)* adalah tentang merayakan ketidakhadiran dari keramaian virtual, yang justru membuka ruang untuk pengalaman yang lebih mendalam dan bermakna." Buku ini menjadi referensi utama bagi gerakan *digital detox*, dimana jutaan orang di seluruh dunia mulai mengadopsi praktik *Joy of Missing Out (JoMO)* untuk menyeimbangkan kehidupan online dan offline.

Di tingkat global, *Joy of Missing Out (JoMO)* telah berkembang menjadi tren gaya hidup yang didukung oleh berbagai platform dan komunitas. Misalnya, aplikasi seperti *Forest* atau *Screen Time* pada iOS dirancang untuk mendorong pengguna mempraktikkan *Joy of Missing Out (JoMO)* dengan membatasi akses media sosial dan memberikan *reward* untuk waktu offline. (Phelan, 2018) menulis, "Di tengah hiruk-pikuk media sosial, *Joy of Missing Out (JoMO)* muncul sebagai bentuk pemberontakan halus memilih ketenangan daripada kelelahan konstan. Di Indonesia,

adopsi *Joy of Missing Out (JoMO)* mulai terlihat di kalangan masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan, terutama Gen Z yang akrab dengan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp. (Survei Datareportal, 2023) menunjukkan bahwa 77% populasi Indonesia terhubung internet, dengan penggunaan media sosial rata-rata 3 jam per hari. Namun, di tengah ini, muncul inisiatif lokal seperti kampanye "*Offline Weekend*" yang dipromosikan oleh komunitas seperti *Social Connex*, yang mendorong partisipan untuk mematikan ponsel selama akhir pekan guna menikmati interaksi tatap muka. (Putra, 2022) menjelaskan ciri-ciri *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai "kepuasan dalam memilih prioritas pribadi, seperti menghabiskan waktu dengan hobi atau keluarga, tanpa merasa kehilangan apa pun dari dunia virtual." Ia menambahkan bahwa *Joy of Missing Out (JoMO)* membantu individu menghindari jebakan tren sementara, seperti challenge viral yang sering kali memakan waktu tanpa nilai jangka panjang.

Lebih lanjut, *Joy of Missing Out (JoMO)* telah diintegrasikan ke dalam budaya populer dan bisnis. Perusahaan seperti Netflix dan Spotify sering mempromosikan *Joy of Missing Out (JoMO)* melalui konten yang mendorong "malam santai di rumah" daripada keluar mengikuti acara sosial. (Barr, 2018) mengidentifikasi lima tanda seseorang telah beralih dari *Fear of Missing Out (FoMO)* ke *Joy of Missing Out (JoMO)*, termasuk merasa lega saat melewatkan undangan pesta virtual dan lebih memilih membaca atau memasak daripada scrolling feed. (Barr, 2018) menyatakan, "*Joy of Missing Out (JoMO)* adalah kebebasan untuk tidak ikut serta, yang membuka pintu bagi petualangan pribadi yang lebih realistis. Penelitian akademis juga mulai mengeksplorasi *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai fenomena sosial

kontemporer. Dalam *proceeding konferensi* dari Universitas Negeri Surabaya (Aurel & Paramita, 2021), studi tentang pengguna Instagram milenial di Jakarta selama masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) 2020 menemukan bahwa mayoritas informan lebih memilih *Joy of Missing Out (JoMO)* daripada *Fear of Missing Out (FoMO)*.

(Aurel dan Paramita 2021) melaporkan bahwa responden merasa lebih nyaman dengan rutinitas offline, seperti berolahraga di rumah atau membaca, daripada terus memantau aktivitas teman di media sosial. Mereka menyimpulkan, "*Joy of Missing Out (JoMO)* muncul sebagai adaptasi positif terhadap keterbatasan mobilitas, di mana individu menemukan nilai dalam ketidakhadiran dari tren digital." Temuan ini selaras dengan studi lain dari (Aitamurto et al. 2021) dalam konferensi CHI, yang meneliti pengalaman menonton video 360 derajat dan menemukan bahwa *Joy of Missing Out (JoMO)* meningkatkan apresiasi terhadap momen pribadi.

Di konteks pendidikan dan pekerjaan, *Joy of Missing Out (JoMO)* juga menawarkan perspektif baru. Bagi mahasiswa dan pekerja muda, yang sering kali terjebak dalam multitasking digital, *Joy of Missing Out (JoMO)* mendorong fokus yang lebih baik. Laporan dari *Oxford Internet Institute* (Orben et al., 2019) meskipun awalnya membahas dampak media sosial secara tidak langsung mendukung *Joy of Missing Out (JoMO)* dengan menunjukkan bahwa pengurangan waktu layar dapat meningkatkan kualitas interaksi nyata. Di Indonesia, survei APJII (2023) mencatat bahwa 63,74% pengguna internet menghabiskan 1-5 jam sehari, terutama untuk media sosial, yang sering kali mengganggu produktivitas. Oleh karena itu, *Joy of Missing Out (JoMO)* dapat dilihat sebagai alat untuk mengoptimalkan waktu, seperti yang

dijelaskan oleh (Aranda dan Baig, 2018) dalam konferensi MobileHCI: " *Joy of Missing Out (JoMO)* mewakili kebebasan dari kewajiban digital, memungkinkan pengguna untuk mendesain ulang rutinitas harian mereka dengan lebih efisien."

Dalam skala yang lebih luas, *Joy of Missing Out (JoMO)* berkontribusi pada diskusi global tentang keberlanjutan digital. Dengan meningkatnya kesadaran lingkungan, praktik *Joy of Missing Out (JoMO)* seperti mengurangi penggunaan data seluler dapat menurunkan ketergantungan media sosial. (Helliwell et al. 2023) mendukung ini dengan menyoroti bagaimana keseimbangan digital berkontribusi pada kualitas hidup masyarakat. Di Indonesia, di mana penetrasi smartphone mencapai 99,51% (APJII, 2023), *Joy of Missing Out (JoMO)* menjadi relevan untuk mengatasi kelelahan informasi (information fatigue) yang dialami pengguna muda. Studi dari (Kiding dan Matulesy, 2020) di Sidoarjo menunjukkan bahwa remaja yang mempraktikkan *Joy of Missing Out (JoMO)* cenderung lebih tahan terhadap tekanan tren digital, dengan perilaku seperti mematikan notifikasi untuk fokus pada hobi pribadi.

Bagi generasi Z sendiri, khususnya mahasiswa, *Joy of Missing Out (JoMO)* dapat menjadi strategi khusus yang mengarah pada hal positif untuk lebih terfokus pada diri sendiri untuk meningkatkan *value* yang dimiliki individu. Disisi lain lingkungan kampus menuntut mahasiswa untuk mengetahui hal baru yang sedang menjadi tren di kalangan sosial untuk suatu kepentingan tertentu yang nantinya dapat mereka adaptasikan. Tak sedikit pula mahasiswa yang terganggu dengan tuntutan tersebut yang mengakibatkan lupa kan dirinya sendiri. Dalam konteks ini, penerapan *Joy of Missing Out (JoMO)* membuat mereka mengurangi tekanan sosial, meningkatkan kualitas hidup, dan memprioritaskan hal-hal yang benar-benar penting bagi

pengembangan diri. Sehingga gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* menjadi jalan keluar agar mereka bisa fokus terhadap kebutuhan dirinya sendiri.

Generasi Z yang semakin sadar akan pentingnya kesejahteraan diri dapat melihat *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai solusi untuk menghindari *burnout* atau stress berat akibat tuntutan sosial yang tidak realistis. *Joy of Missing Out (JoMO)* bisa dilihat sebagai bentuk kritik terhadap budaya produktivitas dan "lebih banyak lebih baik" yang sering dipegang oleh masyarakat kontemporer atau masyarakat yang mengikuti arus perkembangan zaman. Dalam masyarakat yang sangat menekankan pada keterlibatan dalam berbagai acara sosial dan profesional, memilih untuk "tidak hadir" menjadi simbol pemberontakan terhadap standar sosial yang memaksa orang untuk selalu aktif. *Joy of Missing Out (JoMO)* mencerminkan dorongan untuk mengubah arti kesuksesan sosial, dari sesuatu yang mengharuskan partisipasi aktif dalam semua acara, menjadi kebahagiaan yang didapatkan melalui ketenangan dan refleksi diri. Konsep *Joy of Missing Out (JoMO)*, di sisi lain, mengajak orang untuk merayakan kebebasan dari tuntutan sosial dan digital, serta menikmati momen sederhana yang sering terlewatkan dalam kehidupan yang serba cepat dan sibuk.

Bagi mahasiswa, penerapan *Joy of Missing Out (JoMO)* memiliki relevansi yang tinggi. Kehidupan kampus erat dengan tuntutan akademik, kegiatan organisasi, interaksi sosial, dan ekspektasi di lingkungan sekitar. Tanpa pengelolaan waktu dan energi yang tepat, mahasiswa dapat mengalami kelelahan fisik dan mental. Maka dari itu gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* sendiri sangat bertolak belakang dengan kehidupan mahasiswa pada zaman sekarang yang cenderung tidak memikirkan dirinya sendiri, sekaligus menjadi solusi untuk mahasiswa yang ingin keluar dan

beristirahat dari dunia mahasiswa yang sesungguhnya dengan meningkatkan kualitas hidupnya tanpa meninggalkan tanggung jawab yang ia miliki.

Salah satu hal yang menarik adalah bagaimana mahasiswa ini mampu menghargai momen-momen kecil dalam hidup yang sering diabaikan oleh orang lain. Mereka menikmati hal-hal sederhana seperti berjalan kaki, menikmati secangkir kopi dengan tenang, atau sekadar duduk merenung tanpa gangguan teknologi. Temuan lain yang cukup penting adalah bagaimana gaya hidup ini dapat membantu mahasiswa mengelola stres. Dengan tidak merasa terbebani oleh ekspektasi sosial atau tekanan untuk selalu hadir di berbagai acara, mereka merasa lebih tenang dan memiliki kendali penuh atas hidup mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* bukanlah bentuk anti- sosial, melainkan pilihan hidup yang berfokus pada kebahagiaan, kesadaran diri, dan pengelolaan waktu yang bijak. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* yang dimana gaya hidup ini sebagai kebalikan dari pada gaya hidup *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dimana masih belum banyak penelitian mengenai gaya hidup ini. Selain itu, peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa Gen Z Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta yang menerapkan gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* tersebut. Oleh karena itu judul yang diangkat adalah “Fenomena *Joy of Missing Out (JoMO)* Sebagai Gaya Hidup Baru Gen Z Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah dituliskan pada latar belakang, pembatasan masalah ini pada Mahasiswa Gen Z yang menerapkan *Joy of Missing Out (JoMO)*.

C. Perumusan Masalah

1. Mengapa mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta memilih gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai gaya hidup baru mereka?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan terkait gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* di kalangan Gen Z. Serta diharapkan mampu menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai gaya hidup baru Gen Z.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai fenomena *Joy of Missing Out (JoMO)* sebagai gaya hidup baru Gen Z.
- b. Penelitian ini diharapkan sebagai upaya pengetahuan umum dan upaya memberikan wawasan terkait gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)*.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru mengenai reaksi sosial atas sebuah tren.