



Analisis Peran Gender dalam Konstruksi Citra Diri Mahasiswa *FoMO* di Era Digital

Lisya Septiani Putri^{1*}, Ainul Zulqoifah Asmawati², Suci Wahyu Fajriani³, Mallia Hartani⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 25, 2025

Revised July 30, 2025

Accepted July 30, 2025

Available online August 28, 2025

Kata Kunci :

Fear of Missing Out (FoMO),
Gender, Citra Diri, Media Sosial,
Fenomenologi.

Keywords:

*Fear of Missing Out (FoMO),
Gender, Self-Image, Social Media,
Phenomenology.*



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright ©2025 by Lisya Septiani Putri,
Ainul Zulqoifah Asmawati, Suci Wahyu
Fajriani, Mallia Hartani⁴. Published by
CV. Rifainstitut

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu membentuk citra diri mereka, terutama di kalangan mahasiswa yang aktif di media sosial. Salah satu fenomena yang muncul dalam konteks ini adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu kecemasan yang timbul akibat merasa tertinggal dari tren atau aktivitas sosial yang dialami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran gender dalam pembentukan citra diri mahasiswa yang mengalami *FoMO* di era digital. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam membentuk identitas mereka di media sosial. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi, dengan melibatkan 10 informan yang dipilih secara purposive sampling, terdiri dari 5 mahasiswa laki-laki dan 5 mahasiswa perempuan. Teknik analisis fenomenologi digunakan untuk mengidentifikasi pola pengalaman mahasiswa terkait *FoMO* dan dampaknya terhadap citra diri mereka. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi mendalam pengalaman subjektif mahasiswa, dengan fokus pada nuansa gender dalam konteks kecemasan *FoMO* yang memengaruhi konstruksi identitas di media sosial. Studi ini memberikan pemahaman yang lebih kaya dan kontekstual mengenai perbedaan dinamika gender dalam menanggapi tekanan *FoMO* dan bagaimana hal tersebut termanifestasi dalam citra diri digital mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung membentuk citra diri berdasarkan estetika dan validasi sosial, sementara mahasiswa laki-laki lebih menekankan status sosial dan pencapaian. *FoMO* juga berdampak pada tekanan sosial yang mendorong mahasiswa untuk mengikuti standar tertentu dalam menampilkan diri di media sosial.

ABSTRACT

The development of digital technology has changed the way individuals form their self-image, especially among students who are active on social media. One phenomenon that emerges in this context is *Fear of Missing Out (FoMO)*, which is anxiety that arises due to feeling left behind by trends or social activities experienced by others. This study aims to explore the role of gender in the formation of self-image in college students experiencing *FoMO* in the digital era. Using a qualitative phenomenological approach, this study explores students' subjective experiences in shaping their identities on social media. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, involving 10 informants selected through purposive sampling, consisting of 5 male and 5 female students. Phenomenological analysis techniques were used to identify patterns of students' experiences related to *FoMO* and its impact on their self-image. The novelty of this study lies in the in-depth exploration of students' subjective experiences, with a focus on gender nuances in the context of *FoMO* anxiety that influence identity construction on social media. This study provides a richer and more contextualized understanding of the differences in gender dynamics in responding to *FoMO* pressure and how this manifests in their digital self-image. The results show that female students tend to form self-images based on aesthetics and social validation, while male students emphasize social status and achievement. *FoMO* also impacts social pressure that encourages students to adhere to certain standards in presenting themselves on social media.

*Corresponding author

E-mail addresses: Lisyaseptianiputri@fisip.unsri.ac.id (Lisya Septiani Putri)

1. PENDAHULUAN

Revolusi digital dan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah mengubah lanskap interaksi sosial secara drastis. Media sosial, platform pesan instan, dan berbagai aplikasi digital lainnya kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kalangan mahasiswa. Di tengah arus informasi yang mengalir tanpa henti, muncul fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau kegiatan sosial yang dilakukan orang lain (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini, yang mungkin sudah ada dalam skala kecil di masa lalu, kini diperkuat dan diperparah oleh sifat intrinsik media sosial yang selalu aktif, terus-menerus menampilkan pembaruan dari lingkaran sosial, dan mendorong perbandingan sosial yang intens (Barry & Wong, 2020).

Mahasiswa berada dalam fase pencarian jati diri, sehingga media sosial menjadi sarana strategis dalam membentuk citra diri yang mereka inginkan. Namun, tekanan untuk selalu tampil ideal dan mengikuti standar tertentu dapat memicu kecemasan, membentuk citra diri yang tidak autentik, dan memperkuat rasa *FoMO*. Dalam proses ini, gender menjadi variabel penting yang memengaruhi bagaimana individu menampilkan diri di ruang digital.

West dan Zimmerman (1987) melalui konsep "doing gender" menekankan bahwa gender merupakan konstruksi sosial yang diproduksi dan direproduksi dalam interaksi sehari-hari, termasuk melalui media sosial. Studi lain oleh Rettberg (2017) menyoroti bagaimana media sosial berfungsi sebagai ruang di mana individu membentuk identitas diri mereka melalui kurasi konten, penggunaan filter, serta pemilihan narasi yang ingin ditampilkan ke publik (J.W, 2017). Dalam hal ini, mahasiswa laki-laki dan perempuan mungkin memiliki strategi yang berbeda dalam membentuk citra diri mereka berdasarkan ekspektasi gender yang berkembang di masyarakat. Mahasiswa perempuan, misalnya, cenderung menampilkan citra diri yang lebih estetik dan emosional, mengikuti standar kecantikan dan keanggunan yang didorong oleh budaya populer (Septiani Putri et al., 2019). Sementara itu, mahasiswa laki-laki lebih sering membangun citra diri berbasis prestasi, maskulinitas, dan dominasi dalam berbagai bidang, seperti akademik atau olahraga (Messerschmidt, 2005). Norma gender ini membentuk cara mahasiswa menghadapi tekanan sosial dan pengalaman *FoMO* di media sosial.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang ekspresi, tetapi juga arena di mana norma gender terus direproduksi dan diperkuat. Namun, fenomena ini juga menghadirkan tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal sering kali memicu kecemasan sosial dan membentuk standar yang sulit dicapai, terutama bagi mereka yang merasa tidak sesuai dengan norma gender yang ada (Manago et al., 2008). Selain itu, konstruksi citra diri yang berbasis gender di media sosial dapat memperkuat stereotip yang membatasi kebebasan individu dalam menampilkan identitas mereka secara lebih autentik.

Konstruksi sosial sebagai citra diri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan dan budaya, kini semakin dipengaruhi oleh representasi diri di media sosial. Gender memiliki peran penting dalam cara individu membentuk citra diri mereka di ruang digital. Laki-laki dan perempuan memiliki pendekatan yang berbeda dalam menampilkan diri di media sosial, baik dari segi konten yang dibagikan, tujuan penggunaan media sosial, hingga cara menghadapi tekanan sosial dari lingkungan daring (Beyens, 2016 dalam jurnal (Qutishat & Sharour, 2019)). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana peran gender berkontribusi dalam pembentukan citra diri mahasiswa yang mengalami *FoMO* di era digital.

Meskipun studi mengenai fenomena *FoMO* sudah cukup banyak diteliti dalam kaitannya dengan media sosial dan kesejahteraan psikologis, kajian yang secara khusus mengaitkan peran gender dalam konstruksi citra diri mahasiswa *FoMO* masih sangat terbatas dalam sudut sosiologi. Padahal, pemahaman terhadap dinamika ini penting untuk menggambarkan

bagaimana media sosial menjadi ruang reproduksi nilai-nilai gender yang berdampak pada identitas sosial mahasiswa.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran gender memengaruhi pembentukan citra diri mahasiswa yang mengalami *FoMO* di media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam perbedaan peran gender dalam membentuk citra diri di tengah tekanan *FoMO* yang dialami mahasiswa. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi teoritis dalam kajian sosiologi media dan gender, serta manfaat praktis berupa masukan bagi pengembangan literasi digital yang sensitif terhadap perbedaan gender dan kebutuhan psikososial mahasiswa di era digital. Penelitian ini menjadi relevan dalam rangka memberikan pemahaman baru mengenai bagaimana konstruksi sosial berbasis gender turut membentuk dinamika psikologis dan sosial mahasiswa di era digital.

2. KAJIAN LITERATUR

Fear of Missing Out (FoMO)

FoMO adalah singkatan dari *Fear of Missing Out*, yang berarti seseorang takut ketinggalan dengan segala sesuatunya. Istilah ini diutarakan oleh Dr. Andrew K. Przybylski pertama kali pada tahun 2013 (Przybylski et al., 2013). Hal ini mengakibatkan rasa selalu gelisah dan curiga. *FoMO* adalah perasaan yang berakibat pada kehidupan sehari-hari, termasuk masalah finansial. Ringkasnya, *FoMO* atau *Fear Of Missing Out* ialah timbul cemas terhadap perasaan "tertinggal" sebab kurangnya update informasi. Kecemasan dan rasa takut muncul dari diri individu karena ketiadaan informasi baru, seperti berita, trending, dan beberapa hal lainnya. (Sultan & Tirtayasa, n.d.2022).

Fenomena *FoMO* semakin relevan dalam konteks digital saat ini, terutama pada pengguna aktif media sosial. Studi oleh Elhai (2020) menunjukkan bahwa tingkat *FoMO* yang tinggi berkorelasi dengan penggunaan media sosial yang kompulsif dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi. Temuan serupa diungkap oleh Servidio (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan skor *FoMO* tinggi menunjukkan kecenderungan besar untuk terus memantau media sosial secara berlebihan sebagai bentuk validasi diri.

Penelitian oleh Lestari dan Saputri (2022) pada mahasiswa menunjukkan bahwa *FoMO* memengaruhi cara individu membentuk citra diri daring dengan menyesuaikan konten pribadi agar sesuai dengan ekspektasi sosial digital. Hal ini mengindikasikan bahwa *FoMO* tidak hanya berdampak psikologis tetapi juga memengaruhi dinamika identitas sosial.

Peran Gender

- 1) Peran, peran merupakan aspek dinamis dari kedudukan (status). Apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka dia menjalankan suatu peran. Peran mencakup tiga hal (Burhan, 2009), yaitu:
 - Peran meliputi norma-norma yang dihubungkan dengan posisi atau tempat seseorang dalam masyarakat. Peran dalam arti ini merupakan rangkaian peraturan-peraturan yang membimbing seseorang dalam kehidupan kemasyarakatan.
 - Peran adalah suatu konsep tentang apa yang dapat dilakukan oleh individu dalam masyarakat sebagai kelompok atau organisasi.
 - Peran juga dapat dikatakan sebagai perilaku individu yang penting bagi struktur sosial masyarakat.
- 2) Gender, gender adalah konsep hubungan sosial yang membedakan peran laki-laki dan perempuan perbedaan antara gender antara laki-laki dan perempuan, terjadi melalui proses yang sangat panjang. Melalui proses sosialisasi, penguatan, konstruksi sosial, kultural,

keagamaan bahkan kekuasaan negara. Oleh karena melalui proses yang panjang itulah, maka lama kelamaan perbedaan gender seolah - olah ketentuan tuhan atau kodrat yang tidak dapat di ubah lagi. Demikian pula sebaliknya, sosialisasi kontruksi sosial tentang gender secara evolusi pada akhirnya mempengaruhi perkembangan sosial dan biologis masing-masing jenis kelamin. Sepertinya gender laki- laki harus kuat dan agresif, sehingga dengan kontruksi sosial semacam itu menjadi laki-laki terlatih dan termotivasi mempertahankan sifat tersebut. dan akhirnya laki-laki menjadi lebih kuat dan besar. Akan tetapi dengan berpedoman bahwa setiap sifat biasanya melihat pada ienis kelamin tertentu dan sepanjang sifat tersebut dapat dipertukarkan. maka sifat tersebut hasil kontruksi masyarakat, dan sama sekali bukan kodrat (Mansour, 1997)

Peran gender merujuk pada peran yang dikonstruksikan masyarakat dan perilaku-perilaku yang dipelajari serta harapan-harapan yang dikaitkan pada perempuan dan pada laki-laki. Perempuan dan laki-laki secara biologis berbeda. Kebudayaan kemudian menafsir dan mengurai perbedaan yang dibawa dari lahir ini ke dalam sejumlah pengharapan masyarakat tentang perilaku dan tindak kegiatan yang dianggap pantas bagi perempuan dan laki-laki serta hak, sumber daya, dan kekuasaan yang layak mereka miliki.

Penelitian oleh Przybylski (2013) berfokus pada aspek psikologis *FoMO* dalam kaitannya dengan kepuasan kebutuhan sosial, sementara penelitian mengenai gender seperti yang diuraikan oleh Mansour (1997) yang lebih menitikberatkan pada konstruksi sosial dan budaya peran laki-laki dan perempuan. Namun, keterkaitan antara keduanya yakni bagaimana peran gender memengaruhi pengalaman *FoMO* dan strategi pembentukan citra diri di media social yang masih belum banyak dieksplorasi secara integratif.

Penelitian ini menghadirkan kontribusi ilmiah baru dengan menggabungkan dua aspek yang selama ini cenderung dikaji terpisah, dengan fenomena *FoMO* dan konstruksi sosial peran gender. Dengan berfokus pada mahasiswa sebagai generasi digital yang rentan terhadap tekanan media sosial, penelitian ini menggambarkan interaksi antara tekanan digital dan konstruksi sosial dalam membentuk strategi presentasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa ada kesenjangan dalam literatur terkait hubungan antara tekanan psikososial *FoMO* dengan cara individu membangun dan mempresentasikan diri mereka di media sosial berdasarkan peran gender masing-masing. Perempuan lebih cenderung untuk menunjukkan kesempurnaan visual, sementara laki-laki lebih menekankan keberhasilan atau pencapaian. Dinamika ini belum banyak dianalisis secara mendalam dalam konteks mahasiswa Indonesia yang berada dalam tekanan eksistensial digital.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam membentuk citra diri di tengah fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* di era digital. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa mengalami *FoMO*, bagaimana gender memengaruhi cara mereka membangun citra diri di media sosial, serta bagaimana tekanan sosial di dunia digital membentuk identitas mereka. Partisipan dalam penelitian ini dipilih secara *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria utama partisipan adalah mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki pengalaman dengan *FoMO*, mahasiswa yang aktif jenjang S-1 di Universitas Sriwijaya, pengguna aktif media sosial yang masuk kategori *FoMO* tinggi melalui jawaban dari kuesioner awal yang dibagikan oleh peneliti dalam penetapan informan. Untuk memastikan variasi perspektif, penelitian ini melibatkan 10 informan, yang terdiri dari 5 mahasiswa laki-laki dan 5 mahasiswa perempuan dari berbagai latar belakang fakultas di Universitas Sriwijaya. Platform yang paling banyak digunakan adalah

Instagram, TikTok, dan X, dengan alasan utama untuk mengikuti tren, membangun jaringan sosial, dan menampilkan citra diri yang diinginkan.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pendekatan semi-terstruktur, di mana informan diberikan kebebasan untuk menceritakan pengalaman mereka terkait *FoMO* dan bagaimana hal tersebut memengaruhi citra diri mereka. Selain itu, observasi partisipan juga dilakukan dengan melihat pola interaksi mahasiswa di media sosial, termasuk jenis konten yang mereka bagikan dan bagaimana mereka menanggapi unggahan orang lain. Dokumentasi berupa tangkapan layar unggahan media sosial yang relevan juga dianalisis untuk memahami representasi citra diri yang dibangun oleh mahasiswa.

Analisis data dilakukan menggunakan metode fenomenologi Colaizzi (1978) dilakukan dengan tujuh tahapan, yaitu: (1) membaca seluruh transkrip wawancara untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, (2) mengidentifikasi pernyataan-pernyataan signifikan yang berkaitan dengan pengalaman *FoMO* dan pembentukan citra diri, (3) merumuskan makna dari pernyataan tersebut, (4) mengelompokkan makna-makna tersebut ke dalam tema-tema utama, (5) menyusun deskripsi menyeluruh mengenai pengalaman informan, (6) mengembangkan struktur esensial dari fenomena yang dikaji, dan (7) melakukan *member checking* untuk memastikan bahwa hasil analisis sesuai dengan makna yang dimaksudkan oleh para informan.

Untuk meningkatkan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, dilakukan *member checking*, di mana hasil analisis dikonfirmasi kembali kepada informan untuk memastikan interpretasi yang akurat. Data yang diperoleh dari ketiga teknik tersebut saling diuji dan dikonfirmasi untuk memperoleh gambaran yang utuh dan akurat mengenai fenomena yang dikaji. Selain itu, dilakukan *member checking* dengan meminta para informan mengonfirmasi ringkasan hasil analisis yang telah disusun, guna memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman nyata dari informan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Makna *FoMO* bagi Mahasiswa

FoMO bagi mahasiswa bukan sekadar ketakutan akan tertinggal informasi, tetapi juga tekanan sosial untuk terus mengikuti perkembangan di dunia digital. Informan mengungkapkan bahwa perasaan *FoMO* sering muncul saat mereka melihat unggahan teman-teman yang menghadiri acara tertentu, memiliki pencapaian akademik, atau sekadar menikmati kehidupan sosial yang tampak lebih menarik.

Beberapa pernyataan informan:

"Saya merasa tertinggal kalau melihat teman-teman posting jalan-jalan atau ikut event kampus, sementara saya hanya di rumah." (Informan P1, perempuan)

"Rasanya ada tekanan sosial untuk ikut serta dalam tren tertentu, terutama di media sosial." (Informan L3, laki-laki)

Hal ini menunjukkan bahwa *FoMO* bukan hanya kecemasan individu, tetapi juga bentuk tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

2) Perbedaan Gender dalam Pembentukan Citra Diri

Ditemukan bahwa gender berperan dalam menentukan bagaimana mahasiswa membentuk dan menampilkan citra diri mereka di media sosial, sebagai:

a) Strategi Perempuan dalam Membentuk Citra Diri

- 1) Lebih fokus pada aspek estetika, seperti penggunaan filter dan edit foto.
- 2) Menampilkan emosi dan kebersamaan dalam unggahan untuk mendapatkan validasi sosial.

- 3) Lebih aktif dalam interaksi online, seperti membalas komentar atau menggunakan fitur story sharing.
- 4) Merasa lebih tertekan untuk memenuhi standar kecantikan yang berlaku di dunia digital.

Di era digital saat ini media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama dalam membentuk identitas dan citra diri. Banyak individu semakin fokus pada aspek estetika dalam unggahan mereka, seperti menggunakan filter dan mengedit foto agar tampak lebih menarik dan sesuai dengan standar estetika yang berkembang. Penggunaan teknologi ini tidak hanya untuk meningkatkan kualitas visual tetapi juga untuk menciptakan kesan yang lebih sempurna di mata audiens mereka. Selain itu, unggahan di media sosial sering kali menggambarkan emosi dan kebersamaan sebagai strategi untuk mendapatkan validasi sosial. Ekspresi kebahagiaan, kehangatan, dan kedekatan dengan orang lain menjadi daya tarik utama dalam menarik perhatian serta respons positif dari pengguna lain. Dengan cara ini, media sosial menjadi sarana untuk memperkuat hubungan sosial sekaligus meningkatkan rasa percaya diri melalui pengakuan dari komunitas digital. Interaksi online juga semakin menjadi prioritas, di mana individu lebih aktif dalam merespons komentar, membagikan ulang unggahan di fitur story, dan berpartisipasi dalam diskusi daring. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga eksistensi di media sosial tetapi juga membangun keterlibatan yang lebih erat dengan audiens mereka.

Semakin tinggi tingkat interaksi, semakin besar pula kemungkinan sebuah unggahan mendapatkan eksposur yang lebih luas. Namun, di balik semua itu, banyak individu merasa tertekan untuk memenuhi standar kecantikan yang berlaku di dunia digital. Tekanan ini muncul dari ekspektasi sosial yang tidak jarang menuntut tampilan fisik yang sempurna, sejalan dengan tren kecantikan yang terus berkembang. Akibatnya, banyak orang mengalami ketidakpuasan terhadap citra diri mereka sendiri dan merasa harus selalu tampil ideal di dunia maya agar tetap diterima dan diakui oleh lingkungan sosial mereka. Fenomena ini mencerminkan bagaimana media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga arena di mana individu terus membangun, menyesuaikan, dan mempertahankan citra diri mereka sesuai dengan dinamika digital yang ada.

b) Strategi Laki-laki dalam Membentuk Citra Diri

Media sosial telah menjadi sarana utama bagi individu untuk membangun dan menampilkan identitas diri di ruang publik. Banyak pengguna, terutama dari kalangan akademisi, profesional, dan pelajar, cenderung menonjolkan pencapaian serta status sosial mereka dalam berbagai unggahan. Mereka lebih memilih untuk membagikan prestasi akademik, keberhasilan dalam karier, atau pencapaian dalam bidang olahraga, daripada mengunggah konten yang bersifat emosional atau terlalu personal. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *self-presentation*, di mana individu secara sadar mengelola citra diri yang mereka tampilkan agar sesuai dengan norma dan ekspektasi sosial yang diinginkan. Dalam konteks ini, media sosial tidak sekadar menjadi alat komunikasi, tetapi juga platform untuk membangun eksistensi sosial. Dengan menampilkan pencapaian dan status sosial, individu berharap dapat memperoleh pengakuan, apresiasi, serta memperluas jaringan sosial mereka. Dari perspektif sosiologi, fenomena ini sejalan dengan teori "impression management" yang dikemukakan oleh Erving Goffman. Menurutnya, individu dalam interaksi sosial berperan layaknya aktor di atas panggung, yang menyajikan versi terbaik dari dirinya sesuai dengan audiens yang mereka hadapi.

Media sosial menjadi panggung virtual di mana individu dapat mengontrol bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Dalam konteks literasi digital mahasiswa, kecenderungan ini dapat menjadi refleksi terhadap bagaimana mereka memahami dan memanfaatkan media sosial. Apakah mereka melihat media sosial sebagai alat untuk meningkatkan kapasitas akademik dan profesional, atau sekadar sarana hiburan? Pemahaman akan bagaimana media sosial membentuk identitas dan interaksi sosial menjadi penting agar mahasiswa dapat

menggunakannya secara bijak dan strategis, tanpa terjebak dalam pencitraan yang berlebihan atau tekanan sosial yang tidak sehat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *FoMO* berdampak signifikan terhadap pembentukan citra diri mahasiswa, dan gender memiliki peran besar dalam strategi yang digunakan dalam menghadapi tekanan sosial di media digital. Mahasiswa perempuan lebih berorientasi pada estetika dan penerimaan sosial, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih fokus pada pencapaian dan status sosial. Dalam konteks teori “doing gender” oleh West dan Zimmerman (1987), fenomena ini menguatkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang ekspresi individu, tetapi juga tempat di mana norma gender direproduksi dan diperkuat. Mahasiswa merasa harus menyesuaikan diri dengan ekspektasi gender yang ada, yang berkontribusi terhadap tekanan sosial dan kecemasan.

FoMO bukan hanya kecemasan akan tertinggal dari tren sosial, tetapi juga bentuk tekanan sosial yang signifikan terhadap mahasiswa. Berdasarkan data wawancara dalam penelitian ini, mahasiswa merasakan dorongan yang kuat untuk mengikuti tren di media sosial agar tetap relevan dalam pergaulan digital. *FoMO* tidak hanya berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga terhadap cara mahasiswa membangun dan mempertahankan citra diri mereka. Menurut Przybylski (2013) berfokus *FoMO* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu karena individu merasa perlu terus-menerus membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain di media sosial. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami tekanan sosial akibat *FoMO*, karena mereka merasa harus memenuhi standar estetika yang tinggi. Sementara itu, mahasiswa laki-laki lebih banyak mengalami tekanan dalam hal pencapaian dan status sosial, yang mempengaruhi bagaimana mereka menampilkan diri di media sosial.

Gender dan Strategi Pembentukan Citra Diri di Media Sosial

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender dalam strategi yang digunakan oleh mahasiswa dalam membentuk citra diri di media sosial. Perbedaan ini dapat dikaji menggunakan perspektif teori impression management dari Goffman (1959), di mana individu mengelola kesan yang ingin ditampilkan kepada publik melalui media sosial sebagai “panggung depan” mereka.

Mahasiswa perempuan dalam penelitian ini cenderung lebih menampilkan citra diri yang estetik dan emosional, yang ditandai dengan:

- Penggunaan filter dan edit foto untuk meningkatkan estetika visual.
- Penekanan pada ekspresi emosi dan kebersamaan dalam unggahan media sosial.
- Partisipasi aktif dalam interaksi sosial digital untuk memperoleh validasi sosial.
- Tekanan lebih besar dalam memenuhi standar kecantikan digital.

Fenomena ini sejalan dengan temuan Rettberg (2017) yang menyebutkan bahwa media sosial berfungsi sebagai ruang di mana individu mengkurasi identitas mereka untuk mendapatkan pengakuan sosial. Mahasiswa perempuan lebih banyak menggunakan fitur media sosial seperti Instagram dan TikTok untuk menunjukkan aspek estetika dan kebersamaan, yang menggambarkan norma gender yang berlaku dalam masyarakat.

Sebaliknya, mahasiswa laki-laki lebih banyak menampilkan pencapaian dan status sosial mereka. Beberapa strategi yang mereka gunakan meliputi:

- Menampilkan keberhasilan akademik, olahraga, atau aspek prestasi lainnya.
- Menghindari unggahan yang terlalu personal atau emosional.
- Lebih banyak membagikan konten yang menunjukkan dominasi dan kompetensi.
- Fokus pada jejaring sosial yang memperkuat citra maskulinitas.

Dalam perspektif teori hegemonic masculinity dari Connell & Messerschmidt (2005), perilaku ini mencerminkan bagaimana laki-laki di media sosial cenderung memperkuat citra maskulinitas mereka dengan menunjukkan status dan dominasi dalam berbagai bidang. Mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini lebih memilih media sosial sebagai sarana membangun kredibilitas akademik dan profesional daripada sekadar tempat ekspresi personal.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang ekspresi diri, tetapi juga arena di mana norma dan ekspektasi gender direproduksi dan diperkuat. Mahasiswa menghadapi tekanan untuk menampilkan diri sesuai dengan kategori gender mereka, yang dapat meningkatkan kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap citra diri. Tekanan sosial ini memiliki implikasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Seperti yang disebutkan oleh Manago et al. (2008), ekspektasi sosial yang dibangun di media digital dapat membentuk standar yang sulit dicapai, yang pada akhirnya dapat meningkatkan stres dan ketidakpuasan diri. Mahasiswa yang merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut cenderung mengalami perasaan rendah diri dan kecemasan yang lebih tinggi.

Lebih lanjut, fenomena ini menunjukkan bahwa literasi digital menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa mengelola identitas dan eksistensi mereka di media sosial. Kesadaran akan dampak *FoMO* dan tekanan sosial yang dihasilkan dari media sosial perlu menjadi perhatian dalam pendidikan literasi digital, agar mahasiswa dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat dan tidak terjebak dalam tekanan sosial yang berlebihan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *FoMO* memainkan peran signifikan dalam pembentukan citra diri mahasiswa, dengan gender sebagai faktor utama yang mempengaruhi strategi mereka dalam menampilkan diri di media sosial. Mahasiswa perempuan lebih fokus pada estetika dan validasi sosial, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih menekankan pencapaian dan status sosial mereka. Untuk mengatasi tekanan sosial yang muncul akibat fenomena ini, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam literasi digital mahasiswa. Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan antara lain: Pendidikan literasi digital: Mahasiswa perlu diberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana media sosial membentuk identitas dan bagaimana mereka dapat menggunakan media digital secara sehat. Hal ini tidak hanya sekadar teori, tapi modul yang terintegrasi dalam kurikulum, mengajarkan mahasiswa mengenai media sosial dalam membentuk identitas mereka. Mereka perlu dibekali keterampilan kritis media untuk mengenali konten yang tidak realistis, memahami etika dan tanggung jawab digital, serta belajar manajemen waktu layar untuk menjaga kesehatan mental. Kampanye kesadaran akan dampak *FoMO*: Kampanye sosial yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan sosial akibat *FoMO*. Penguatan identitas autentik: Mahasiswa perlu didorong untuk menampilkan identitas mereka secara lebih autentik tanpa terjebak dalam norma gender yang membatasi kebebasan ekspresi diri. Dengan memahami fenomena ini secara lebih mendalam, diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan tidak terjebak dalam ekspektasi sosial yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mereka.

6. REFERENSI

- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>.
- Burhan, B. (2009). *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. 2020. Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social media use disorder symptoms. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100295.

- Lestari, D. A., & Saputri, A. D. 2022. Fenomena FoMO di kalangan mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 20(1), 87–99.
- Mansour, F. (1997). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- J.W, R. (2017). Selfie citizenship: Digital self-fashioning in a participatory culture *Palgrave Macmillan*.
- Manago, A.M. Graham, M. B., Greenfield, P.M., & Salimkhan, G. 2008. Self-Presentation and Gender on my space. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26(6), 446-458.
- Messerschmidt, R. C. (2005). Hegemonic Masculinity: Re-thinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship Between Fear of Missing Out and Academic Performance Among Omani University Students: A Descriptive Correlation Study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404–411. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.75>
- Septiani Putri, L., Hikmah Purnama, D., & Idi Universitas Sriwijaya, A. (2019). GAYA HIDUP MAHASISWA PENGIDAP FEAR OF MISSING OUT DI KOTA PALEMBANG FEAR OF MISSING OUT LIFESTYLE ON STUDENTS IN PALEMBANG. In *Jurnal Masyarakat & Budaya* (Vol. 21, Issue 2).
- Servidio, R. (2021). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: The mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology*, 40(8), 4101–4111.
- Sultan, U., & Tirtayasa, A. (n.d.). *Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO) Taswiyah*. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/index>.