

VISUALISASI *FEAR OF MISSING OUT* DI MEDIA SOSIAL DALAM BENTUK FILM EKSPERIMENTAL

Tiurma Rotua Hutabarat¹, Soni Sadono², Adrian Permana Zen³

^{1,2,3} Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257
tiurmarotua@student.telkomuniversity.ac.id, sonisadono@telkomuniversity.ac.id,
adrianzen@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Rasa takut ketinggalan atau disebut *fear of missing out* adalah penyakit sosial yang ada saat ini. Beberapa dari mereka yang *fomo* adalah generasi Z, terutama mereka yang menggunakan media sosial. Pasalnya, media sosial membuat seseorang untuk memposting dan menyiarkan aktivitas kesehariannya sehingga menimbulkan perbandingan yang kuat dan takut ketinggalan serta menjadikan setiap orang mempunyai rasa membanding bandingkan antara satu dengan yang lain. Pada umumnya manusia melakukan interaksi di dunia nyata maupun di dunia maya. Di dunia maya, khususnya media sosial. Tren media sosial sedang mempengaruhi masyarakat, terutama gen Z. Tugas akhir ini membahas topik *fomo* yang diekspos di dunia jejaring sosial. Ini terbentuk dari kebiasaan *fomo* dan ketergantungan untuk eksis dan diakui oleh orang lain dan ingin memenuhi kebutuhan media sosial. Pengkaryaan ini mengangkat tema betapa bahayanya *fomo* bagi setiap orang dan akan divisualisasikan dalam karya berbentuk film eksperimental. Metode yang digunakan penulis adalah kualitatif yaitu melakukan wawancara dengan seseorang dan penulis mendapatkan informasi ini dari teman-teman penulis yang terkena dampak negatif dari rasa takut berhenti akan fenomena *fomo*. Tujuan dari proyek akhir ini adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang betapa berbahayanya fenomena *fomo* bagi semua individu.

Kata kunci: manusia, generasi Z, eksistensi, media sosial, *fear of missing out*, film eksperimental.

Abstract: *The fear of missing out or what is called the fear of missing out is a social disease that exists today. Some of those who are fomo are generation Z, especially those who use social media. The reason is, social media makes someone to post and broadcast their daily activities, giving rise to strong comparisons and fear of being left behind and makes everyone have a sense of comparing one to another. In general, humans interact in the real world and in cyberspace. In cyberspace, especially social media. Social media trends are influencing society, especially gen Z. This final project discusses fomo topics that are exposed in the world of social networks. It is formed from fomo habits and a dependence to exist and be recognized by others and want to satisfy social media needs. This work takes the theme of how dangerous fomo is for everyone and will be visualized in the form of an experimental film. The method used by the writer is qualitative, namely conducting interviews with someone and the writer gets this information from the writer's friends who are negatively affected by the fear of stopping the fomo phenomenon. The*

goal of this final project is to raise awareness about how dangerous the fomo phenomenon is for all individuals.

Keywords: *human being, generation Z, existence, social media, fear of missing out, experimental film.*

PENDAHULUAN

Di era zaman sekarang dengan banyaknya teknologi-teknologi baru yang bermunculan, kehidupan bermasyarakat juga ikut berubah terutama kehidupan bermedia sosial. Dengan munculnya berbagai tren yang ada membuat individu menjadi yang mempunyai keinginan untuk selalu mengikutinya. Masyarakat juga seakan-akan menjadi pribadi yang selalu ingin *update* dan jika tidak dapat merealisasikannya, individu tersebut akan merasa bahwa kurang kekinian.

Dilingkungan penulis hal hal itu juga kerap terjadi salah satunya yaitu sahabat dari penulis yang menceritakan bahwa individu tersebut mengalami hal yang jika individu tersebut tidak dapat seperti orang lain, individu tersebut merasa dirinya tidak gaul, merasa tidak memiliki apa apa, *overthinking, insecure* dan yang lebih parahnya lagi sampai melakukan *self harm* dan penulis tidak ingin hal-hal seperti itu terjadi lagi karena itu jelas tidak baik untuk diri kita masing-masing.

Manusia makhluk sosial akan hidup dengan yang lain dan manusia juga bergantung kepada orang lain. Manusia akan merasa sulit untuk menjalani hidup mereka, bahkan jika mereka sendirian. Manusia membutuhkan yang lain untuk kehidupannya selama hidup. Manusia juga merupakan makhluk yang saling berhubungan dan tidak dapat memisahkan diri dari pengaruh orang lain dan dinaturalisasikan sebagai makhluk hidup dalam masyarakat. Dengan kemajuan teknologi saat ini, orang dan media sosial saling terkait karena berbagai aktivitas juga dapat diunggah ke media sosial.

Generasi z adalah generasi pertama yang lahir akrab dengan internet dan kehidupan sehari-hari (Aulia Adam, 2017). Generasi z adalah orang yang lahir sejak tahun 1997 (Boroujerdi, 2015); (Dimock, 2018). Generasi z tertua saat ini

berusia 21 tahun, sehingga bisa diasumsikan mereka akan kuliah atau mulai bekerja. Generasi z memiliki banyak ciri ciri dan salah satunya adalah paham secara mendalam atau intuisi yaitu intuisi digital, yang berarti intuisi yang didasarkan pada penggunaan teknologi digital (Blakley, dalam Fromm 2017).Ini memungkinkan mereka bisa memprediksi informasi dan tren pasar yang sedang dibahas dan kekinian. Manusia akan berlomba-lomba untuk dapat mengikuti tren yang sedang *viral* sekaligus agar dapat validasi dari orang lain. Dalam hal tersebut, kecemasan digital muncul karena tidak mengetahui apa yang dilakukan orang lain atau apa informasi terbaru yang dikenal dengan *fear of missing out*.

Eksistensi menurut (Sjafirah & Prasanti, 2016), keberadaan adalah keberadaan. Eksistensi yang dimaksud adalah eksistensi yang mempengaruhi ada tidaknya individu. Orang lain harus lah memberi kita pengakuan agar kita merasa layak. Kehadiran teknologi dan internet memang telah meningkatkan taraf hidup masyarakat dan mempermudah dalam menerima informasi, namun disisi lain internet juga dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan masyarakat (Sadono et al., 2018).

Di zaman yang semakin canggih ini, tidak bisa dipungkiri bahwa media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan bermasyarakat saat ini karena media sosial juga merupakan tempat berekspresi. Media sosial banyak digunakan sebagai tempat informasi dan kesadaran. Media sosial dapat memberikan efek negatif bagi penggunanya yaitu penggunaan jejaring sosial yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa takut ketinggalan. *Fomo* didefinisikan sebagai ketakutan dan kecemasan yang dirasakan individu ketika mereka tidak bisa menjadi seperti orang lain. *Fomo* sering dipahami sebagai perasaan kehilangan momen berharga, sehingga timbul penyesalan, perasaan tidak berharga dan selalu membanding-bandingkan diri dengan orang lain, menimbulkan kecemburuan terhadap orang lain, rasa tidak aman yang berlebihan, dan lama. Takut dicap kurang gaul dan akhirnya rela menghabiskan uang untuk hal hal yang mungkin

tidak terlalu penting tetapi harus dilakukan demi kebutuhan media sosial serta validasi dari orang lain. Sedangkan dampak positif dari *fomo* yaitu individu dapat menggunakan emosinya untuk memaksa dirinya untuk mencoba hal hal yang baru dan berani keluar dari zona nyamannya. Hal ini dikarenakan media sosial telah berhasil menjadi media yang dapat menghancurkan semua batasan komunikasi dan membuka cara baru untuk berkomunikasi. Di abad ke-21, semua informasi dapat diakses dengan mudah dan dapat dibagikan kepada dunia kapan saja.

Dalam dunia seni rupa saat ini, khususnya seni rupa, terjadi perubahan yang sangat cepat dan signifikan. Salah satunya adalah perkembangan media. Berbagai medium seni rupa yang muncul selama ini secara tidak langsung telah meningkatkan dan mempengaruhi perkembangan seni rupa. Dalam proses perkembangan kebudayaan, peradaban manusia, seni dan teknologi merupakan dua aspek yang saling melengkapi dan saling membutuhkan (Zen & Yuningsih, 2021). Generasi saat ini tidak hanya menghabiskan waktu berjam-jam untuk mencari apa yang mereka butuhkan, tetapi juga menggunakannya secara tidak sadar untuk memantau kehidupan dan aktivitas orang lain, dengan asumsi bahwa mereka perlu mengetahui segalanya untuk mengetahui apa yang diinginkan orang lain. Ketahuilah bahwa media sosial membuat individu tetap *up to date* dengan berita terbaru, apa yang mereka lewatkan, dan memastikan bahwa mereka tidak ketinggalan. Karena jika mereka tidak tahu apa yang sedang hangat di depan umum, mereka tidak akan merasa bersosialisasi. Kecanduan media sosial itu sendiri menyebabkan kecemasan dan kegelisahan, efek yang sangat buruk sehingga banyak orang terkadang tidak menyadari bahwa tanpa disadari mereka telah merusak identitas mereka, bukan diri mereka sendiri.

Setelah melihat beberapa penjelasan terkait rasa takut ketinggalan di media sosial, penulis tertarik untuk mengangkat topik tentang dampak negatif dari rasa takut ketinggalan, khususnya bagi generasi z yang terkadang sering dilebih-lebihkan. Penulis ingin mengingatkan dan membangkitkan kesadaran tentang

bahaya takut ketinggalan dan inilah mengapa saya mengangkat masalah ini karena saya tidak ingin hal itu terjadi lagi di kemudian hari.

METODE PENCIPTAAN

Penciptaan karya film eksperimental ini diawali dari pengamatan si penulis terhadap curhatan teman-temannya di lingkungan sekitar. Media sosial yang semakin marak dan *trend* yang semakin marak pula, membuat banyak individu mengalami fenomena takut tertinggal dan pada akhirnya membuat mereka melakukan hal hal yang diluar jangkauan mereka agar kebutuhan media sosial mereka terpenuhi. Penulis ingin menyampaikan kepada penonton bahwa fenomena takut tertinggal dan tidak mampu memenuhi kebutuhan sosial media merupakan hal yang salah dan jika hal tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa depresi. Depresi merupakan respon terhadap stress pada kehidupan (Amelia et al., 2022). Penulis ingin menyadarkan bahwa fenomena *fomo* sangat berbahaya bagi setiap individu dari mulai membahayakan finansial, mental sampai ada rasa tidak percaya diri dan melukai diri sendiri. Hal-hal tersebut adalah hal yang tidak boleh disepelekan karna jika disepelekan akan menjadi lebih berdampak negatif bagi kesehatan mental setiap individu.

Dalam karya ini, penulis akan membuat karya dalam bentuk film eksperimental mengenai visualisasi *fomo* di sosial media dalam bentuk film eksperimental. Karya ini sebagai bentuk peringatan terhadap masyarakat khususnya generasi z karena sering merasa takut tertinggal sehingga berakibat tidak percaya diri, gelisah sampai melakukan hal yang terlalu parah yaitu menyakiti dirinya sendiri. Penulis akan menceritakan seorang perempuan yang sedang berada di dalam kamar kos nya.

Dalam karya fim eksperimental ini, penulis juga menambahkan beberapa teknik didalamnya seperti *stopmotion*, *slowmotion*, *timelapse*, *cinematic*. Hal ini

dipakai untuk menambah nilai dari film eksperimental dan agar yang menonton dapat menikmati karya film eksperimental ini.

HASIL DAN DISKUSI



Gambar 1 Seseorang yang sedang meihat media sosial
Sumber : Dokumen Penulis, 2023

Pada gambar diatas menunjukkan seorang perempuan yang sedang melihat hp dengan raut wajah sedih sekaligus marah. Pengambilan terhadap *scene* disamping ini, karena penulis ingin menunjukkan seseorang yang marah dan kesal melihat postingan orang lain di sosial media. Seseorang yang tidak bisa mengikuti trend dikarenakan tidak sanggup didalam dirinya akan tertanam sifat iri dengki, marah, kesal dan merasa dirinya tidak dapat seperti orang lain. Di *scene* ini merupakan gambaran dampak negatif sosial media.



Gambar 2 Perempuan yang sedang dikelilingi handphone

Sumber : Dokumen Penulis, 2023

Pada gambar disamping menunjukkan *scene* perempuan yang sedang dikelilingi hp. Handphone yang banyak tersebut menggambarkan jika terlalu sering bermain sosial media dan terlalu terikat ke sosial media, akan berakibat buruk kepada seseorang. Handphone yang ada di gambar, menggambarkan sosial media.



Gambar 3 Menunjukkan *scene* pisau silet
Sumber : Dokumen Penulis, 2023

Pada gambar diatas menunjukkan *scene* pisau silet. Yang menggambarkan seseorang yang sangat frustrasi sampai tega akan melakukan *self harm* terhadap dirinya sendiri.



Gambar 4 *Scene* mata yang berair

Sumber : Dokumen Penulis, 2023

Pada gambar diatas menunjukkan *scene* mata yang berair setelah menangis dan kantong mata yang gelap (hitam) menggambarkan tentang lelahnya mata melihat sosial media dan menangis melihat konten-konten orang lain dan diri sendiri tidak bisa mengikutinya.



Gambar 5 Darah yang bercucuran
Sumber : Dokumen Penulis, 2023

Pada gambar diatas menunjukkan darah yang bercucuran tersebut menggambarkan *self harm* merupakan dampak negatif jika kita tidak bisa menahan diri dan tidak bisa mengontrol diri dalam bermain media sosial.



Gambar 6 Seseorang yang lelah
Sumber : Dokumen Penulis, 2023

Pada gambar diatas, menggambarkan seseorang yang lelah terlihat dari cara seseorang yang ada di tempat tidur dengan keadaan kamar yang berantakan. Hal tersebut menggambarkan suasana hati yang kacau balau.

KESIMPULAN

Pada Tugas Akhir ini, penulis sudah menyelesaikannya secara menyeluruh baik dari segi penulisan dan karya. Kesimpulan dari keseluruhan yaitu, dengan maraknya pemakaian media sosial di zaman sekarang membuat banyak sekali fenomena yang muncul salah satunya fenomena *fear of missing out* yang sangat berbahaya bagi setiap individu. Meningkatnya gaya hidup dan trend zaman sekarang membuat banyak individu menjadi ikut-ikutan agar terlihat kekinian dan gaul sehingga banyak melakukan hal-hal terpaksa dan membuat mereka tidak menjadi diri mereka sendiri. Fenomena *fear of missing out* tersebut merupakan hal yang sangat fatal jika dibiarkan begitu saja. Oleh karena itu, penulis menemukan suatu ide dan konsep untuk membuat karya tentang *fenomena fear of missing out*. Penulis membentuk beberapa visualisasi yang memunculkan beberapa simbol dan makna dan perasaan-perasaan.

Pada pembuatan karya Tugas Akhir ini, penulis menggunakan kamera sebagai alat dalam pengambilan video. Kendala-kendala yang dihadapi penulis disaat syuting menjadi pelajaran bagi penulis dan dapat diatasi oleh penulis. Setelah melakukan syuting, penulis melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap editing video yang berguna untuk menambahkan detail seperti *filter*, *efek*, *backsound* agar karya dapat lebih berkesan dan mempunyai pesan. Tahap editing penulis memakai aplikasi editing yang bernama Capcut dan InShot. Pembuatan karya tugas akhir ini memiliki tujuan agar masyarakat terutama generasi z harus sadar bahwa fenomena *fear of missing out* itu sangat berbahaya dan jangan disepelekan karena jika disepelekan, akan dapat merugikan dan fatal.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal Cetak

- Amelia, B., Sudono, S., Zen, A. P., & Rupa, S. (2022). *Pengkaryaan Fotografi: Mereka Yang Tumbuh Karena Luka*. 9(2), 1339.
- Aulia Adam. (2017). *Mengikuti Keseharian Generasi Z Golongan Pertama*.
<https://tirto.id/mengikuti-keseharian-generasi-z-golongan-pertama-ctLk>
- Blakley, dalam F. (2017). *How 17-Year-Old Connor Blakley Is Helping Brands Connect With His Own Generation*.
<https://www.forbes.com/sites/jefffromm/2017/04/26/what-connor-blakley-wants-you-to-know-about-gen-z/?sh=7e033e9e4d0f>
- Boroujerdi, W. (2015). If I Told You, I'd Have to.... *Boroujerdi & Wolf*, 24(23), 69–414.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=19029480&site=ehost-live>
- Sadono, S., Nugroho, C., & Nasionalita, K. (2018). Pewarisan Seni Wayang Golek Di Jawa Barat. *Jurnal Rupa*, 03, 150–163.
- Sjafirah, N. A., & Prasanti, D. (2016). Penggunaan Media Komunikasi dalam Eksistensi Budaya Lokal bagi Komunitas Tanah Aksara. *Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi* Volume VI No, VI(2), 39–50.
https://jipsi.fisip.unikom.ac.id/_s/data/jurnal/volume-vi-no-2/4.nuryah-ditha-penggunaan-media-komunikasi-dalam-komunitas-tanah-aksara-1.pdf/pdf/4.nuryah-ditha-penggunaan-media-komunikasi-dalam-komunitas-tanah-aksara-1.pdf
- Zen, A. P., & Yuningsih, C. R. (2021). Lokakarya Fotografi: Penggunaan Media Sosial Untuk Kreativitas Siswa di Masa Pandemi. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.37373/bemas.v2i1.115>