VISUALISASI PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU DAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DALAM BENTUK FILM EKSPERIMENTAL

Yoppyndra Fiallco[1], Soni Sadono[2] dan Dyah Ayu Wiwid Sintowoko[3]
[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*
yoppyndra@student.telkomuniversity.ac.id, sonisadono@telkomuniversity.ac.id, dyahayuws@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Film ini merupakan sebuah refleksi atas realita kontemporer, di mana dunia digital membentuk ilusi keramaian yang justru memperdalam rasa sepi dan kehilangan arah individu. Melalui pendekatan visual yang simbolik, film ini menciptakan ruang antara diam dan distraksi—mengajak penonton tidak hanya untuk melihat, tetapi juga merasakan kehampaan yang tersembunyi di balik hiruk-pikuk media sosial. Mengisahkan seorang remaja/mahasiswa yang terperangkap dalam siklus infinite scroll, film ini menggambarkan bagaimana realitas diri perlahan terfragmentasi oleh tuntutan tren dan ekspektasi sosial media. Dunia digital divisualisasikan sebagai keramaian estetik yang kontras dengan kesunyian batin sang tokoh utama, yang terus mencari jati diri di tengah derasnya distraksi. Melalui karya ini, disampaikan pesan bahwa setiap individu sejatinya memiliki ruang untuk menciptakan hidupnya sendiri, namun dalam era digital, banyak yang lebih sibuk mengagumi "lukisan" orang lain daripada merangkai makna personal. Film ini menjadi cermin terhadap rasa kehilangan arah yang lahir dari kebutuhan validasi dan distraksi tanpa henti.

Kata kunci: dunia digital, keterasingan, fragmentasi diri, distraksi, validasi sosial.

Abstract : *This film is a reflection of contemporary reality, where the digital world creates an illusion of crowds that actually deepens the sense of loneliness and loss of direction of individuals. Through a symbolic visual approach, this film creates a space between silence and distraction—inviting the audience not only to see, but also to feel the emptiness hidden behind the hustle and bustle of social media. Telling the story of a teenager/college student trapped in an infinite scroll cycle, this film depicts how the reality of the self is slowly fragmented by the demands of social media trends and expectations. The digital world is visualized as an aesthetic crowd that contrasts with the inner silence of the main character, who continues to search for identity amidst the torrent of distractions. Through this work, the message is conveyed that*

every individual truly has the space to create their own life, but in the digital era, many are busier admiring other people's "paintings" than constructing personal meaning. This film is a mirror of the sense of loss of direction that arises from the need for validation and endless distractions.

Keywords: *digital world, alienation, self-fragmentation, distraction, social validation*

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode di mana individu mencari dan menciptakan identitas diri. Pada fase ini, remaja akan mencoba berbagai pengalaman baru yang jika berhasil, akan membentuk konsep diri yang berbeda. Menurut Erikson, penting bagi remaja untuk menyelesaikan proses pembentukan identitas ini agar dapat menghindari berbagai masalah di tahap berikutnya. (Raharja dan Indati, 2019). Saat ini, remaja mencerminkan generasi digital atau dikenal juga sebagai digital native, karena mereka dilahirkan dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital.

Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* menjadi semakin menonjol di kalangan mahasiswa yang sering kali terpapar oleh aktivitas, pencapaian, dan kehidupan pribadi teman-teman mereka melalui platform digital. FOMO menciptakan perasaan cemas dan kekhawatiran bahwa mereka mungkin melewatkan pengalaman atau kesempatan yang dianggap penting. Memiliki rasa takut akan tertinggal dari informasi tentang aktivitas orang lain adalah sesuatu yang bisa berbahaya, tetapi tidak merasakan ketakutan itu sama sekali dipandang lebih berbahaya. Oleh karena itu, meningkatnya FOMO mendorong individu untuk memiliki beragam keinginan dalam hidupnya dan berupaya menjadi versi yang lebih baik dari dirinya sendiri, sehingga mereka akan semakin merasa terpenuhi dalam hidup.

FOMO, atau ketakutan akan ketinggalan, merupakan keadaan psikologis yang dialami individu ketika mereka merasa takut atau khawatir untuk kehilangan kesempatan berharga, kegiatan menarik, atau pengalaman sosial yang berlangsung di sekitarnya. Mereka yang merasakan FOMO kerap kali merasa tertekan dan tidak tenang karena keyakinan bahwa mereka harus selalu ikut serta dalam segala sesuatu agar tidak kehilangan hal yang berarti.

Di Indonesia *Fear Of Missing Out* dikenal dengan sebutan ketakutan akan tertinggal atau takut ketinggalan. Sebelumnya juga sudah dilakukan penelitian mengenai FOMO dan generasi Z oleh Immadudin pada tahun 2020. Pada penelitian ini membahas mengenai bagaimana FOMO dan konsep diri pada generasi Z ditinjau dari aspek komunikasi. Hasil dari penelitian yang diperoleh ialah FOMO dan konsep diri saling mempengaruhi dalam pembentukan diri seorang individu baik dari pengalaman individu itu sendiri maupun dari orang lain. FOMO dapat menjadi suatu faktor yang bisa membentuk konsep diri positif apabila FOMO dapat dijadikan motivasi oleh seorang individu untuk mempublikasikan suatu informasi supaya bisa terhubung dengan lingkungan sosialnya ataupun masyarakat lainnya. Namun sebaliknya, FOMO akan menjadi konsep diri yang negative apabila seorang individu terus merusak keadaan dengan rasa gelisah yang berlebihan dan rasa tidak percaya diri tersebut. (Imaddudin, 2020)

FOMO pada kalangan remaja ditandai oleh dua unsur kebutuhan yang tidak terpenuhi, yaitu kebutuhan akan hubungan sosial (kedekatan dengan orang lain) dan kebutuhan psikologis untuk diri sendiri, yang keduanya berhubungan dengan berkurangnya suasana hati yang positif dan kepuasan hidup karena dasar kebutuhan yang tidak terpenuhi (Przybylski et al. , 2013). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa FOMO dan rendahnya kepuasan hidup terkait dengan adanya kebutuhan dasar yang tidak terjaga. Dalam konteks ini, FOMO dapat memberikan dampak yang signifikan pada perilaku mahasiswa. Mahasiswa yang merasakan

FOMO mungkin cenderung terlibat dalam berbagai aktivitas sosial, meskipun mungkin melibatkan pengorbanan terhadap komitmen akademis mereka. Misalnya, mereka mungkin lebih suka menghadiri acara sosial daripada fokus pada tugas atau studi yang penting.

FOMO juga dapat mempengaruhi keputusan mahasiswa terkait pilihan jurusan atau karir. Dorongan untuk mengikuti tren atau mengikuti jejak teman teman mereka dapat memengaruhi pilihan pendidikan dan karir mereka, bahkan jika itu tidak selalu sejalan dengan minat atau bakat pribadi mereka. Penting untuk memahami dampak psikologis FOMO pada mahasiswa. Mahasiswa yang sering merasakan FOMO dapat mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, kecemasan, dan bahkan depresi. Perbandingan konstan dengan kehidupan orang lain, terutama yang terjadi di dunia maya, dapat menciptakan citra diri yang negatif dan merugikan kesejahteraan mental mahasiswa.

Dengan demikian, latar belakang penelitian ini mengarah ke identifikasi masalah yang menarik untuk diteliti, Dalam tugas akhir ini, penulis akan memvisualisasikan Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Dan Psikologis Mahasiswa Dalam Bentuk Film Eksperimental. Pada dasarnya, film eksperimental memiliki struktur yang fleksibel, mengikuti naluri individu pembuatnya, termasuk ide, konsep, perasaan, serta pengalaman emosional. Proses pembuatan film eksperimental kadang tidak memiliki narasi yang jelas atau bahkan menyimpang dari standar kualitas film tradisional, seperti yang dilakukan oleh para seniman surealis dan dadais. Selain itu, umumnya film eksperimental menampilkan bentuk yang abstrak atau sulit dipahami, karena melibatkan simbol-simbol pribadi yang dihasilkan oleh pembuatnya. Film eksperimental bisa berfungsi sebagai medium untuk mengekspresikan perasaan pribadi pencipta, dengan mengabaikan aspek komersial film secara pribadi.

METODE PENGKARYAAN

Metode pengkaryaan yang penulis gunakan menggunakan 3 tahapan yang terdiri dari *pre-production*, *production*, *post-production*, yang setiap tahapannya penulis jabarkan seperti berikut:

Pre-production

Tahap praproduksi merupakan fase awal yang sangat penting untuk memastikan seluruh visi artistik dan teknis dari film ini dapat terwujud secara terstruktur dan konsisten. Dalam fase ini, seluruh elemen konseptual akan dirancang secara matang, mulai dari penulisan ide, pengembangan visual, hingga persiapan teknis sebelum proses pengambilan gambar dimulai.

Production

Tahap produksi adalah tahapan pengambilan gambar. Pengambilan gambar tersebut berdasarkan pada pada tema dan seluruh yang telah dirancang dan dipersiapkan pada tahap pre-production. Proses produksi karya film eksperimental ini dilaksanakan selam 1 hari yaitu pada tangggal 1 Mei 2025 yang berlokasi di tiga tempat yaitu, lapangan hijau, Hamoir Cafe, dan Spectrum Studio. Proses produksi diawali dengan make up pemeran utama pada pukul 7.00 WIB.

Post-production

Setelah semua proses pre-production dan production selersai, selanjutnya masuk ke dalam tahap post-production yaitu penyempurnaan karya setelah elemen utam produksi dibuat. Tahapan ini melibatkan pengeditan, penyusunan, penambahan efek, hingga pembuatan poster. Tahap pengeditan diawali dengan melakukan penyusunan footage, agar sesuai dengan naskah yang sudah ditulis. Lalu dilanjutkan dengan color grading untuk menciptakan warna yang sudah ditentukan penulis. Dan yang terakhir memberikan efek visual untuk menambah estetika di dalam film

eksperimental ini. Aplikasi pengeditan yang digunakan disini yaitu Davinci Resolve.

HASIL DAN DISKUSI

Konsep Karya

Film ini adalah cermin: refleksi dari realita yang sering kali tidak disadari yang sedang mengganggu batin secara perlahan. Menciptakan ruang antara diam dan distraksi antara layar dan jiwa, tempat di mana penonton tidak hanya melihat, tapi juga ikut merasa "kosong" di tengah keramaian. Memanfaatkan pendekatan visual yang simbolik dan Dunia digital divisualkan sebagai keramaian palsu yang sangat estetik, kontras dengan realita emosional tokoh utama yang gelap, sepi, dan terus mencari arah.

Hasil Karya

Tabel 1 Hasil Proses Shooting

No	Visual	Analisis
1		Sebuah kanvas kosong berdiri di atas easel di tengah ruang gelap. Satu cahaya menyinari kanvas dan menciptakan bayangan kuat di belakangnya. Kanvas kosong adalah simbol utama dari identitas yang belum terbentuk dalam film ini
2		*Close Up Shot* bagian mata, awal mula terjadinya transisi antara realitas dan dunia maya.
3		Keterasingan terjadi antara pemeran utama dan pemeran pendukung menunjukkan dampak tekanan sosial.

4		Kontras antara dunia alam yang tenang dan kondisi batin pemeran utama yang penuh tekanan. Memberi kesan bahwa meskipun lingkungan terlihat damai, dunia batin si tokoh sedang kacau.
5		Kebingungan eksistensial — Pemeran utama berada di antara dua dunia: dunia nyata dan dunia sosial digital.
6		Shot ini menggambarkan ketegangan antara jati diri dan tekanan kolektif. Pemeran utama berdiri sendirian (terlihat berbeda), sementara orang lain terhubung.
7		Aksi melukis dalam adegan ini menjadi simbol penciptaan ulang identitas—sebuah usaha untuk memaknai kembali hidup berdasarkan realitas dunia digital.
8		Pemeran utama melukis bukan untuk dilihat orang—tapi untuk meluapkan isi hati. Setiap goresan menyimpan rasa ragu dan ketidakpercayaan diri. Lukisan ini bukan soal keindahan, tapi perjuangan melawan rasa tidak cukup dan keresahan dalam diri.
9		Sebuah luapan emosi, pencarian makna, dan kejujuran yang sulit diucapkan

Final Video

https://drive.google.com/drive/folders/1XPRQ8i5yQzPAr0iOIvq4jgzSNl01DzYj?usp=sharing

KESIMPULAN

Karya film eksperimental ini berjudul "*LOGGED IN, LOGGED OUT*" merupakan bentuk representasi artistik terhadap fenomena psikologis yang semakin banyak dialami oleh mahasiswa, yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO). Melalui pendekatan visual non-linear dan simbolik, film ini mencoba menangkap dinamika perasaan cemas, keterasingan, dan kehilangan arah yang dialami individu dalam lingkungan sosial yang penuh ekspektasi dan tekanan untuk selalu hadir, aktif, dan terlihat.

Tokoh utama dalam film mengalami transformasi batin yang digambarkan melalui ruang-ruang kosong, keramaian artifisial, serta objek simbolis seperti notifikasi digital, kerumunan sosial, dan canvas kosong. Semua elemen visual ini menjadi metafora dari kondisi mental mahasiswa yang merasa terperangkap antara kebutuhan untuk diterima secara sosial dan keinginan untuk menemukan jati diri.

Secara keseluruhan, film ini menjadi media refleksi dan kritik terhadap realitas sosial mahasiswa modern, sekaligus menunjukkan bahwa tekanan yang bersumber dari luar dapat membatasi ekspresi kreatif serta mendorong krisis eksistensial jika tidak disadari dan dikelola dengan baik..

DAFTAR PUSTAKA

Alex Sobur. (2013). Semiotika Komunikasi.Bandung: Remaja Rosdakarya.

American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.

Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.

Herman, D. (2000). Introducing FoMO: How Fear of Missing Out is affecting youth behavior. Journal of Behavioral Studies, 12(3), 45–52.

JWT Intelligence. (2012). Fear Of Missing Out (FOMO).

Lumonggalubis, N. (2016). Depresi Tinjauan Psikologi Edisi Pertama. Kencana.

Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior.

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

Putri, N. A., & Rahmawati, I. (2021). Fear of Missing Out dan implikasinya terhadap produktivitas mahasiswa. Jurnal Psikologi Sosial, 9(1), 33–41.

Sobur, A. (2006). Semiotika komunikasi. Remaja Rosdakarya.

Suryani, A. (2017). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Jurnal Psikologi Indonesia, 4(2), 78–88.

Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.

Vera, Nawiroh. (2014). Semiotika dalam Riset Komunikasi.Bogor : Penerbit Ghalia Indonesia.