

Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Gaya Hidup Mengikuti Tren TikTok Pada Generasi Millennial Arisan “Mendhut” Blitar

Andiwi Meifilina

Universitas Islam Balitar, Blitar, Indonesia

Email penulis korespondensi: andiwimeifilina1@yahoo.co.id

ABSTRAK

Adanya fenomena generasi millennial pada penggunaan TikTok adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas karena takut tertinggal dari tren yang sedang viral. Fear of Missing Out (FoMO) mendorong penggunaanya untuk terus mengikuti berbagai tren di TikTok, seperti challenge, lip-sync, tren musik, hingga Fear of Missing Out (FoMO) dalam pengalaman seperti menonton konser atau mengikuti diskusi populer. Generasi millennial khususnya anggota arisan “Mendhut” mengalami Fear of Missing Out (FoMO). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perilaku Fear of Missing Out (FoMO) dalam gaya hidup mengikuti tren TikTok pada generasi millennial arisan Mendhut Blitar. Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan deskriptif Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teori Self-Determination Theory dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Hasil penelitian adalah generasi millennial pengguna TikTok cenderung aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di TikTok untuk mengikuti tren yang sedang viral dan tidak ingin ketinggalan tren. TikTok juga mendorong untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menghasilkan konten meskipun ada tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan tren viral.

Kata-kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO); Gaya hidup; Tren TikTok; Millennial, Arisan*

ABSTRACT

The phenomenon of the millennial generation in using the TikTok is Fear of Missing Out (FoMO), which is a feeling of anxiety due to fear of being left behind by viral trends. Fear of Missing Out (FoMO) encourages its users to continue to follow various trends on TikTok, such as challenges, lip-syncs, music trends, to Fear of Missing Out (FoMO) in experiences such as watching concerts or following popular discussions. The millennial generation, especially members of the "Mendhut" social gathering, experienced Fear of Missing Out (FoMO). The purpose of this study is to analyze the behavior of Fear of Missing Out (FoMO) and lifestyle in following the TikTok trend among the millennial generation of the Mendhut Blitar regular social gathering. The research method uses qualitative with a descriptive approach. Data collection techniques with observation, interviews, documentation. This study uses the Self-Determination Theory in the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon. The results of this study are that the millennial generation of TikTok users in this group tend to actively participate in various activities on the TikTok to follow viral trends and not want to miss out on trends. TikTok also encourages to be more creative and innovative in producing content even though on the other hand there is social pressure for the millennial generation to adapt to viral trends.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO); Lifestyle; TikTok Trends; Millennials; Regular social gathering*

Korespondensi: Dr. Andiwi Meifilina, M.M.M.I.Kom , Universitas Islam Balitar, Jl. Majapahit No. 4A Kota Blitar Kode Pos 66137. Email: andiwimeifilina1@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan informasi telah membuat internet menjadi salah satu alat paling populer di seluruh dunia. Kemajuan yang cepat dalam penggunaan internet telah membawa berbagai fitur, termasuk media sosial. Media sosial didefinisikan sebagai platform di mana individu berinteraksi secara sosial, saling berbagi, dan menukar informasi, gagasan, atau konten di dalam komunitas daring. Semakin derasnya akses informasi dan terbukanya kesempatan untuk terhubung dengan dunia luar sehingga mengubah cara pandang seseorang terhadap lingkungan sekitarnya. Modernisasi seringkali dikaitkan dengan westernisasi karena prakteknya didasarkan pada negara Barat. Hal ini seperti dikatakan oleh Soekanto bahwa modernisasi mencakup segala aspek sesuatu yang tradisional ke arah pola ekonomis dan politik yang menjadi ciri-ciri negara-negara Barat stabil.

Fear Of Missing Out atau yang disingkat dengan FoMO di media sosial adalah kekhawatiran akan ketinggalan informasi dan interaksi online yang tidak ditanggapi segera. Hal ini dapat menimbulkan masalah seperti kecemasan, gangguan tidur, kurangnya fokus, dan ketergantungan pada media sosial untuk memperoleh kepuasan. Masalah kecanduan digital yang lebih serius juga bisa berkembang sebagai hasil dari FoMO (Agustin & Nurfadillah, 2024). Pada awalnya, media sosial diciptakan untuk membangun ekosistem komunikasi yang lebih baik bagi penggunanya. Akan tetapi dengan adanya perkembangan teknologi dan media sosial telah berevolusi menjadi alat komunikasi yang paling banyak digunakan Masyarakat saat ini terutama oleh generasi millennial sebagai pengguna terbesar di Indonesia.

Kementerian Komunikasi dan Digital (Kemkomdigi), mencatatkan penggunaan jaringan internet di Indonesia mencapai 221 juta pengguna. Indonesia sebagai salah satu negara paling aktif dalam menggunakan jejaring internet. Karena dari perkiraan jumlah populasi Indonesia berjumlah 270-280 juta penduduk, 79,5 persennya terkoneksi dan aktif di ruang digital (Sihombing, 2025). Dalam teori uses and gratification, khalayak secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhannya. Hal ini terlihat dalam pola penggunaan TikTok oleh generasi millennial, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan mencari pertemannya, tetapi juga sebagai media untuk membangun identitas dan mendapatkan validasi sosial. Salah satu fenomena yang sering dialami oleh generasi millenial di aplikasi TikTok adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas karena takut tertinggal dari tren yang sedang viral. FOMO ini mendorong mereka untuk terus mengikuti berbagai tren di

TikTok, seperti challenge, lip-sync, tren musik, hingga FoMO dalam pengalaman seperti menonton konser atau mengikuti diskusi populer di platform tersebut.

Kecenderungan generasi millenial mengalami FoMO yang sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan intensitas penggunaan media sosial. Meskipun para generasi millenial, mereka para generasi millenial tidak ingin ketinggalan tren di TikTok meskipun saat ini secara usia mereka para generasi millennial sudah tua dan mayoritas sudah memiliki anak dan cucu. Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan media digital, pola interaksi dan keterikatan Generasi millenial terhadap media sosial diperkirakan akan terus meningkat. Saat ini ada di Indonesia juga berkembang komunitas yang anggotanya memiliki gaya hidup hamper sama. Adapun kelompok Perempuan tersebut melakukan kegiatan yang bernama arisan. Arisan merupakan istilah yang digunakan untuk menyederhanakan satu konsep mengenai salah satu sistem regulasi keuangan, khususnya di Indonesia. Rotating Saving and Credit Association (ROSCA) atau yang kenal dengan istilah arisan merupakan salah satu format yang menarik sebagai sebuah Lembaga keuangan yang ada di wilayah pedesaan (Abdullah, n.d.,2016).

Saat ini, arisan mengalami perkembangan, baik dari jenis maupun bentuk kegiatannya sendiri. Arisan tidak lagi hanya dilakukan oleh perempuan pedesaan. Sebaliknya, di kota-kota besar, juga sudah marak oleh kegiatan arisan. Dari jenisnya, ada arisan yang tarikannya berupa uang akan tetapi, seiring perkembangan jaman, ada arisan yang tarikannya berupa emas atau barang-barang mewah lainnya. Kemudian, jika dilihat dari kegiatannya, jika sebelumnya arisan dilakukan di rumah, maka saat ini arisan bisa berpindah dari satu ke tempat lainnya. Pilihan-pilihan atas tempat biasanya didasari pertimbangan kenyamanan dan juga gaya hidup. Faktor ini menjadi yang paling penting dalam mempengaruhi penentuan tempat seperti kafe, taman, mall atau *lounge* sebuah hotel. Hal inilah yang menjadi salah satu daya tarik arisan untuk peneliti. Di kota Blitar saat ini terdapat arisan yang terdiri dari Perempuan-perempuan dengan latar belakang yang berbeda-beda mulai dari pengusaha, guru, perawat, bidan dan lain-lain mendirikan arisan yang bernama “Mendhut”.

Kegiatan berkumpul dan bersenang-senang ini kemudian diidentifikasi oleh masyarakat sebagai sebuah pola yang melekat pada kelompok ini. Putri menyatakan bahwa fenomena sosialita telah menjadi wacana di berbagai kalangan masyarakat, tidak hanya pada kalangan menengah ke atas, namun juga pada kalangan masyarakat menengah ke bawah. Sosialita kerap dihubungkan dengan perilaku hidup mewah dan selalu berupaya untuk menempatkan diri pada strata sosial yang paling tinggi di dalam masyarakat (Tobing, 2020). Arisan kini menjadi sebuah gaya hidup masyarakat modern yang tumbuh dalam budaya konsumtivisme. Gaya hidup berkembang di dalam masyarakat baik di pedesaan dan perkotaan yang diartikan melalui objek-

objek material yang menjadi tolak ukur kelas sosial. Arisan sebagai sebuah praktik konsumsi dipandang bukan lagi sekadar sebagai pemenuhan kebutuhan hidup untuk bersosialisasi seperti yang diyakini, juga tidak melulu sebagai instrument ekonomis untuk sarana menabung dan juga sebagai ajang silaturahmi atau berkumpul tetapi arisan telah berkaitan pula dengan aspek-aspek sosial budaya. Konsumsi yang terpola melalui kegiatan arisan berhubungan dengan masalah selera, identitas, dan gaya hidup .(Abdullah, n.d.,2016)

Adapun perempuan-perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar di dominasi oleh golongan millennial yang tentunya mereka sangat tidak ingin ketinggalan perkembangan teknologi khususnya dalam penggunaan media sosial. Hampir semua anggota Mendhut ini menggunakan media sosial TikTok untuk mengupload semua kegiatan arisan Mendhut. Salah satu platform media sosial yang mengalami peningkatan popularitas secara global adalah TikTok. Aplikasi TikTok yang berasal dari Tiongkok ini memungkinkan penggunanya membuat dan membagikan video pendek berdurasi 15 hingga 60 detik. Forbes menyatakan bahwa lebih dari 60 persen pengguna TikTok berasal dari Generasi Z, yakni individu yang lahir setelah tahun 1996 dan generasi Z menjadi mayoritas pengguna media sosial karena mereka tumbuh di era digital yang kaya akan informasi dan teknologi TikTok, sebagai salah satu media sosial yang dominan, digunakan oleh Generasi Z untuk berbagai kebutuhan, seperti hiburan, mengisi waktu luang, mengekspresikan diri, hingga mempromosikan produk atau layanan (Kholizha et al., n.d.,2025)

Selain generasi Z yang menggunakan aplikasi Tik Tok, para generasi millennial juga banyak yang menggunakan Aplikasi TikTok khususnya para anggota arisan “Mendhut” dan salah fenomena yang sering dialami oleh Masyarakat sekarang ini di TikTok adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas karena takut tertinggal dari tren yang sedang viral. FOMO ini mendorong mereka untuk terus mengikuti berbagai tren di TikTok, seperti lip-sync, tren musik, hingga *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam pengalaman seperti menonton konser atau mengikuti diskusi populer di platform TikTok tersebut. Berdasarkan fenomena ini, jelas bahwa kecenderungan perempuan-perempuan yang tergabung dalam sebuah komunitas arisan untuk mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan intensitas penggunaan media sosial. Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan media digital, pola interaksi dan keterikatan perempuan-perempuan anggota arisan Mendhut terhadap media sosial diperkirakan sangat tinggi. Tren yang berkembang di aplikasi TikTok memiliki daya tarik yang kuat dalam menciptakan perasaan *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan generasi millennial khususnya bagi perempuan-perempuan arisan Mendhut yang sangat mempengaruhi gaya hidup anggotanya. Dari uraian latar belakang di atas

menarik untuk dikaji oleh penulis dengan judul “Perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Gaya Hidup Dalam Mengikuti Tren TikTok Pada Arisan Mendhut Blitar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sugiyono menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah jenis penelitian berbasis filsafat yang dilakukan dalam konteks eksperimen ilmiah. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai suatu peristiwa serta membantu memperoleh deskripsi mengenai fenomena yang dikaji (Sugiyono, 2019). Oleh karena itu, metode kualitatif tidak hanya memenuhi kebutuhan peneliti dalam memperoleh gambaran dan penjelasan, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang diteliti terkait perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dan gaya hidup dalam mengikuti trend TikTok pada arisan komunitas Mendhut Blitar. Pendekatan kualitatif juga berfokus pada aktivitas sosial, sikap, serta persepsi individu dan kelompok dalam rangka menganalisis serta mendeskripsikan fenomena atau objek penelitian. Creswell (2018) menyatakan bahwa pendekatan kualitatif dalam pengumpulan data, analisis, interpretasi, dan penyusunan laporan berbeda dengan pendekatan kuantitatif tradisional. Objek penelitian ini adalah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam gaya hidup mengikuti tren TikTok pada generasi millennial arisan Mendhut Blitar. Subyek penelitian ini adalah ketua dan anggota arisan Mendhut Blitar.

Penelitian ini dilaksanakan bulan Februari 2025 sampai Mei 2025 yang berlokasi di Kota Blitar. Instrumen penelitian ini Instrumen penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan studi Pustaka. Teknik pengambilan informan dengan menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan. Pengambilan informan yang bersifat purposif, pengumpulan data yang terbuka, analisis teks atau gambar, penyajian informasi dalam bentuk visual seperti gambar dan tabel, serta interpretasi subjektif terhadap temuan adalah karakteristik utama pendekatan kualitatif.(Kholizha et al., n.d, 2025.) Pengambilan data menggunakan data primer dan data sekunder. Penelitian ini menggunakan teori Self-Determination Theory dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Hamzah (2019), dalam kajian psikologi terdapat teori Self Determination Theory (SDT), yang berfungsi sebagai alat untuk menumbuhkan motivasi internal. Teori ini berasumsi bahwa motivasi internal dapat tercapai melalui pemenuhan tiga kebutuhan dasar individu, yaitu: a) Otonomi (*Autonomy*), b) Kompetensi (*Competence*) c) Keterhubungan (*Relatedness*). Analisis data dalam penelitian merupakan proses berpikir yang melibatkan pemeriksaan mendalam terhadap suatu fenomena guna memahami bagian-bagiannya, serta menghubungkan dan

merangkumnya menjadi suatu kesimpulan yang komprehensif. Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi empat tahapan utama, yaitu: a) Pengumpulan data, b) Reduksi data, c) Penyajian data, d) Verifikasi dan penarikan kesimpulan. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan mendalam mengenai suatu fenomena atau peristiwa sebagaimana adanya (Kholizha et al., n.d., 2025). Metode ini sangat efektif dalam memahami makna, pengalaman, dan perspektif individu terkait perilaku Fear of Missing Out (FoMO) dan gaya hidup dalam mengikuti trend TikTok pada arisan komunitas Mendhut Blitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan di lapangan dan hasil wawancara dengan para informan pada penelitian ini maka penulis menganalisis perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam gaya hidup mengikuti tren TikTok pada generasi millennial arisan Mendhut Blitar. TikTok ialah aplikasi berbasis internet yang berisikan video musik menarik yang dibuat oleh para pengguna aplikasi tersebut untuk menarik perhatian. Aplikasi ini memudahkan pengguna untuk membuat dan berbagi video tidak hanya didukung oleh musik tetapi aplikasi ini juga menyediakan efek dan filter yang unik dan menarik bahkan saat ini aplikasi TikTok ini telah menyediakan pembuatan video hingga berdurasi 60 detik (Mardalena & Rorong, n.d., 2022). Dari hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa dalam penelitian ini menggunakan aplikasi TikTok, dimana hampir setiap hari perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar menggunakan aplikasi TikTok yang mengarah pada gejala kecanduan. Alasan utama penggunaan TikTok adalah sebagai sarana hiburan serta untuk mendapatkan informasi terbaru, khususnya terkait tren atau konten yang sedang viral. Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi membuat perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar merasa lebih terhubung dengan media sosial serta lebih mudah mengikuti tren atau konten terbaru. Hal ini menyebabkan mereka selalu merasa harus *up to date* agar tidak tertinggal dari informasi dan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar lainnya dengan mengakses aplikasi TikTok secara terus menerus.

Kecanduan penggunaan TikTok bisa saja didorong oleh motivasi *Fear of missing out* (FoMO) terhadap konten-konten TikTok yang sedang viral. Keinginan untuk selalu *up to date* dapat menyebabkan seseorang atau kelompok tertentu mengalami kecemasan untuk tidak tertinggal dengan berbagai informasi. Kecemasan ini dapat dialami siapa saja termasuk ibu-ibu rumah tangga atau perempuan generasi millennial anggota arisan komunitas Mendhut Blitar. *Fear of missing out* (FoMO) dapat mengindikasikan regulasi diri yang kurang baik pada individu karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis. Seperti yang dikemukakan sebelumnya bahwa dampak dari penggunaan media sosial pada kesejahteraan psikologis

individu terutama hubungan penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kecemasan dan ketakutan yang berlebih dikarenakan paparan dari konten-konten/isi dari media sosial. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya kecenderungan manusia untuk membandingkan dirinya dengan orang lain (Khairina et al., n.d., 2024).

Kemudian diketahui adanya dampak TikTok terhadap generasi millenial perempuan anggota arisan Mendhut Blitar. *Fear of missing out (FoMO)* merupakan dampak dari timbulnya perasaan butuh untuk merasa terhubung dan ikut serta dengan pengalaman yang dialami oleh orang lain. Kecemasan sosial yang diakibatkan oleh kekhawatiran bahwa orang lain memiliki pengalaman hidup lebih baik dibandingkan dengan diri sendiri dapat didefinisikan sebagai fear of missing out (FoMO). Individu yang cenderung rentan untuk mengalami *fear of missing out (FoMO)* merupakan individu yang berpikir negatif terhadap dirinya sendiri dan individu yang merasa terisolasi (Apolo & Kurniawati, n.d., 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *fear of missing out (FoMO)* pada individu adalah jenis kelamin, kondisi keuangan, keinginan untuk mencari informasi, usia, dan mudahnya akses informasi melalui media sosial. Fardhani dalam Rahmatika (2020) berpendapat bahwa individu yang berperilaku konsumtif memiliki karakteristik seperti (a) melakukan pembelian barang didasari oleh model iklan dari barang, agar lebih percaya diri, gengsi, penampilan kemasan barang, adanya potongan harga, dan merek barang (Apolo & Kurniawati, 2023).

Tingginya akses dan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan TikTok pada perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar sebagaimana data tersebut sebelumnya, dikategorikan sebagai perilaku kecanduan TikTok. Kecanduan media sosial khususnya TikTok pada remaja ditandai dengan kombinasi dari konsumsi TikTok secara terusmenerus, ketergantungan yang meningkat pada TikTok sebagai cara untuk merasa lebih baik, dan ketidakmampuan untuk menghentikan perilaku ini . (Aresti et al., n.d., 2024). Kecanduan penggunaan TikTok dapat memberikan banyak efek negatif pada kesejahteraan individu. Diantaranya yakni hilang foku dalam pekerjaan atau tugas sebagai Perempuan atau ibu rumah tangga, meningkatnya pemakaian TikTok saat melakukan aktivitas lain (seperti quality time bersama teman atau keluarga), mengalami kegelisahan dan mudah marah setiap kali tidak mengakses TikTok, serta selalu memikirkan TikTok apabila sedang tidak mengaksesnya (Aresti et al, 2024). Dampak *fear of missing out (FoMO)* perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar dapat menyebabkan perilaku konsumtif, menciptakan rasa cemas, perbandingan diri, dan ketakutan ketinggalan informasi, dengan dampak berupa perasaan kesepian dan tekanan psikologis dalam konteks budaya digital. Sehingga hal ini harus di perhatikan karena masih banyaknya dampak negative akibat adanya *fear of missing out (FoMO)* maka perlu

mendorong kaum Perempuan generasi millennial lebih sehat dan bijak dalam penggunaan media sosial untuk mengurangi dampak negative tersebut.

Teori *Self Determination Theory* (SDT), sebagai alat untuk menumbuhkan motivasi internal. Teori ini berasumsi bahwa motivasi internal dapat tercapai melalui pemenuhan tiga kebutuhan dasar individu, (Kholizha et al.2025) yaitu: (1) Otonomi (*Autonomy*) merupakan kemampuan individu untuk mengambil keputusan sendiri tanpa tekanan eksternal. (2) Kompetensi (*Competence*) yaitu rasa percaya diri terhadap kemampuan pribadi dalam melakukan suatu tindakan. (3) Keterhubungan (*Relatedness*) yaitu perasaan terhubung dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, keempat narasumber narasumber mengaitkan pengalaman perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar dalam menggunakan TikTok dengan tiga kebutuhan dasar dalam Self-Determination Theory (SDT), yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Pada kompetensi, ditemukan bahwa jumlah *likes* yang diterima oleh konten orang lain memotivasi narasumber untuk membuat konten di TikTok serupa baik lagu maupun gerakannya. Dalam aspek otonomi, narasumber mengatakan bahwa TikTok menjadi sumber informasi terbaru untuk *For You Page* (FYP) secara bebas dan mencari informasi yang sesuai. Namun, perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar juga mengalami gejala *Fear of Missing Out* (FOMO) akibat adanya tekanan untuk selalu mengikuti tren yang terjadi di TikTok. Dalam aspek kedekatan, perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar merasakan adanya hubungan dengan komunitas online melalui interaksi dengan penggunanya lain, baik yang memiliki keterkaitan dalam kehidupan nyata maupun yang berbagi minat serupa. Menurut Ibu Tatik Brama bahwa ia merasa mampu atau kompeten ketika berhasil menciptakan konten yang menarik dan mengikuti tren, berikut hasil wawancaranya:

“... Jika temanku memiliki banyak likes pada kontennya, di tempat-tempat yang bagus dan indah seperti di café-café yang estetik, aku jadi ingin mengikuti tren tersebut.”



Sumber: TikTok, 2025

Gambar 1 Tatik Brama dengan pengikut 245,6 ribu

Sedangkan Ibu Duma Firdaus juga merasakan kehilangan kontrol diri ketika mengikuti tren TikTok:

“....dari TikTok kita akan mengetahui informasi tren terbaru, terutama tren-tren yang sedang viral di FYP. Tetapi saya juga pernah kehilangan kontrol diri dalam mengikuti tren FYP tersebut.”



Sumber: TikTok, 2025

Gambar 2 Ibu Duma mengikuti tren dengan menambahkan tulisan di video kontennya

Berdasarkan gambar diatas dan hasil wawancara di atas, maka diketahui bahwa ada perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam gaya hidup mengikuti tren TikTok pada generasi millennial arisan Mendhut Blitar. Para anggota arisan Mendhut Blitar sangat tidak ingin ketinggalan dengan konten yang sedang tren atau viral. Para anggota arisan Mendhut Blitar menirukan gaya, penulisan caption, gerakan, model pakaian dan lagu yang digunakan dalam membuat kontennya di TikTok. *Fear of Missing Out* (FoMO) FoMO pada informan dipicu oleh terpaan konten viral dan tren yang bagus dan menarik di TikTok. Dampaknya antara lain: (1) Waktu lebih banyak dihabiskan untuk melihat TikTok. (2) Membuat konten yang sama atau sedang viral dengan orang lain terutama dengan menggunakan lagu-lagu dan gerakan yang sedang viral saat ini. (3) Berperilaku impulsif, terutama dalam berbelanja untuk sekedar mengikuti trend yang viral di Tik Tok. Beberapa informan mengatasi *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan mengabaikan konten yang dapat menjadikan keinginan untuk membuat konten-konten yang sama dengan konten yang sedang viral. Ibu Indung juga menyampaikan bahwa pemicu utama *Fear of Missing Out* (FoMO) dari konten FYP yang terus bermunculan di TikTok:

“Ya ...pemicu dari Fear of Missing Out (FoMO) karena adanya konten FYP yang bermunculan di beranda TikTok. Para content creator, menampilkan konten yang sedang FYP atau tren, dan dari sinilah konten tersebut tersebar luas ke seluruh pengguna TikTok.”



Sumber: Tik Tok, 2025

Gambar 3 Ibu Indung menari dengan lagu yang sedang tren atau viral

Perasaan cemas yang berlebihan ini diakibatkan juga karena munculnya rasa *Fear of Missing Out* (FoMO) pada diri disaat postingan di media sosial milik teman mereka dan mereka tidak berada di postingan tersebut atau ketinggalan ketika waktu ada kegiatan arisan. Dampaknya pada perasaan menyesal dan sedih timbul sebagai respons atas ketidakhadiran pada momen yang dianggap berharga. Hal ini menyebabkan individu menjadi merasa rendah diri, hingga perasaan takut akan di ejek teman yang lain atas kesalahannya karena tidak hadir waktu acara arisan. Perasaan FoMO seringkali muncul saat individu melihat momen atau aktivitas menarik di platform media sosial yang tidak bisa mereka ikuti. Situasi ini menciptakan rasa cemas, dorongan kuat untuk terlibat, dan terkadang menimbulkan perasaan kurangnya kepuasan hidup (Khairina et al., n.d., 2024).

Informan juga mendapatkan informasi melalui FYP TikTok, yang menunjukkan bagaimana algoritma pada platform Tik Tok ini merekomendasikan konten yang relevan dengan minat pengguna. Jenis konten sangat beragam, mulai dari *lipsync*, fashion, makeup, hingga berita terkini. TikTok umumnya digunakan sebagai sarana inspirasi dalam menciptakan konten selanjutnya. Menurut Ibu Tatik yang merupakan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar menyampaikan bahwa ia aktif memanfaatkan juga fitur TikTok, termasuk *live streaming*, berikut hasil wawancaranya:

“...Saya pernah mengikuti seperti template Tik Tok, sound TikTok, dan dance Tik Tok dan juga live streaming di TikTok, selain itu juga konten lipsync di TikTok.”



Sumber: TikTok, 2025

Gambar 4 Ibu Tatik Brama sedang berjodeg di sebuah event dengan menuliskan caption yang saat ini sedang tren

Dengan adanya aplikasi TikTok yang menawarkan banyak fitur ini jelas memberikan daya tarik yang cukup kuat untuk pengguna meniru tren yang saat ini sedang viral oleh perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar. Namun, perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar juga menghadapi tekanan sosial yang lebih besar untuk selalu tampil menarik dan mengikuti perkembangan tren di media sosial. Tekanan ini dapat memicu kecemasan atau *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari informasi atau tren yang sedang berlangsung. Platform Tik Tok ini mendorong pengguna untuk lebih inovatif dan kreatif dalam menghasilkan konten-konten viral serta menciptakan interaksi sosial dengan teman maupun orang baru. Dengan adanya berbagai tren konten viral dan informasi terkini yang terus diperbarui, maka TikTok berperan dalam membangun komunitas serta meningkatkan keterhubungan sosial bagi penggunanya. Menurut Khansa Sabila bahwa:

“...the development of social strengthened the influence of FoMO by providing a platform to share content that can trigger feelings of dissatisfaction and a desire to always be involved in what is trending or viral. However, social media also plays a role as a center for social interaction and a place to share information in the digital world...” (Sabila & Surya Tawaqal, n.d., 2025).

Fear of Missing Out (FOMO) sangat memengaruhi perilaku Gen Millennial pada perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar dalam beberapa aspek, seperti durasi penggunaan media sosial dengan aplikasi Tik Tok yang berlebihan, ketergantungan pada smartphone, serta tekanan untuk selalu mengikuti tren atau konten viral. TikTok, sebagai platform berbasis video pendek, memperkuat fenomena ini dengan yang mendorong keterlibatan secara intensif. Selain itu, *Fear of Missing Out* (FOMO) juga berdampak pada pola komunikasi perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar yang cenderung lebih virtual

dibandingkan tatap muka langsung, sehingga memengaruhi kualitas interaksi sosial mereka di dunia nyata.. Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami dampak sosial dari *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam konteks budaya digital. Temuan ini dapat digunakan untuk merancang intervensi guna mengurangi dampak negatif *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu budaya konsumtif serta mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat di kalangan perempuan gen millennial karena aplikasi Tik Tok saat ini menjadi sarana utama bagi Generasi Millennial untuk membagikan dan menampilkan aktivitas keseharian mereka.

Dengan jangkauan yang luas dan mengekspos berbagai kegiatan yang dilakukan perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar secara *real-time*, media sosial memungkinkan aktivitas pengguna lebih mudah terlihat oleh orang lain sehingga tidak ada ruang pembatas atau ruang privasi. Akibatnya, generasi Millennial akan cenderung lebih didominasi oleh kebutuhan sosial seperti memperbarui status di dunia maya dibandingkan dengan kepentingan pekerjaan atau tugas perempuan sebagai ibu rumah tangga. Adanya ketergantungan pada perangkat digital dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan dunia sosial digital mencerminkan bagaimana teknologi telah membentuk pola interaksi sosial generasi Millennial. Hal ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar tetapi juga pada cara mereka memanfaatkan media sosial sebagai alat ekspresi diri, inovasi, kreativitas, dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) dan gaya hidup dalam mengikuti trend Tik Tok Pada Generasi Millennial arisan komunitas Mendhut Blitar menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) sangat relevan dalam konteks penggunaan TikTok oleh generasi Millennial. Pengguna TikTok dalam kelompok ini cenderung aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di platform Tik Tok untuk mengikuti tren yang sedang viral dan tidak ingin tertinggal atau ketinggalan dari konten yang saat ini sedang viral. Selain itu, TikTok juga mendorong penggunanya yaitu perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menghasilkan konten yang viral meskipun di sisi lain ada tekanan sosial bagi generasi Millennial untuk menyesuaikan diri dengan tren viral yang ada.

Tekanan sosial ini menjadi kontribusi terhadap kecenderungan perbandingan sosial di antara perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar. Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa pemicu utama dari fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada

Generasi millennial di TikTok adalah keberadaan konten For You Page (FYP) yang sedang trending. Konten tersebut menarik perhatian perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar untuk terus mengakses TikTok, sebagai sumber inspirasi dalam membuat konten berikutnya yang diharapkan dapat viral. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa generasi Millennial perempuan anggota arisan komunitas Mendhut Blitar menggunakan TikTok setiap hari dengan durasi penggunaan yang cukup tinggi, menjadikannya bagian dari rutinitas harian. Frekuensi penggunaan Tik Tok yang intens ini berpotensi menyebabkan ketergantungan atau kecanduan terhadap aplikasi Tik Tok. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap pola interaksi sosial, kreativitas, serta tingkat kecemasan mereka dalam mengikuti tren digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. A. (2016). *Arisan Sebagai Gaya Hidup (Sebuah Kritik Terhadap Masyarakat Konsumtif Perkotaan)*.
- Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>
- Apolo, M., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Perilaku Konsumtif Penggemar KPOP Remaja Akhir Pada Produk Merchandise KPOP. *Meike Kurniawati INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3, 3847–3858.
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Surayya Ulfa, N. (2024). *Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja*. <https://fisip.undip.ac.id/>
- Khairina, N., Septi, D., Rahmawati, R., & Indriyani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Flourishing*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Kholizha, N., Fahsyah, P. A., & Junaidi, A.. Nur Kholizha Putri Andini Fahsyah, Ahmad Junaidi, (2024). *Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok*.
- Mardalena, N. O., & Rorong, M. J. (2022). *PENGARUH PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK TERHADAP PERILAKU KECANDUAN SISWA SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA BATAM*.
- Sabila, K., & Surya Tawaqal, R. 2025. *The Phenomenon of FoMO (Fear of Missing Out) Culture on Tiktok Social Media among Gen Z Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z*.
- Sihombing, J. 2025, Februari 18. <https://www.rri.co.id/nasional/1333395/menkomdigi-indonesia-pengguna-internet-terbesar-di-dunia>. Retrieved from <https://www.rri.co.id/nasional/1333395/menkomdigi-indonesia-pengguna-internet-terbesar-di-dunia>: <https://www.rri.co.id/nasional/1333395/menkomdigi-indonesia-pengguna-internet-terbesar-di-dunia>
- Sugiyono., 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Tobing, A. F. 2020. Perilaku Hedonisme Pada Wanita Sosialita. *Indonesian Psychological Research*, 2(1), 48–54. <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i1.252>