

Fenomena *Joy of Missing Out* (JoMO) Pada Komunitas Lyfe With Less Dalam Kampanye #SalingSilang

Adelia Putri Maharani¹, Mirana Hanathasia^{2*}, Annisa Fitriana Lestari³

Universitas Bakrie^{1,2,3}

Corresponding email: mirana@bakrie.ac.id*

Pengantar

FoMO atau *Fear of Missing Out* adalah perasaan takut tertinggal yang dirasakan seseorang karena ketinggalan aktivitas atau hal baru (Taswiyah, 2022), dalam . Lebih spesifiknya, perasaan takut ini muncul karena tidak mendapat informasi mengenai informasi terkini yang tersedia. Selain itu, FoMO menyebabkan kecemasan ketika kita melihat orang lain menjadi lebih bahagia, lebih menarik, lebih sukses, dan menjalani kehidupan yang lebih baik.

Berikut beberapa dampak FoMO dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan gagalnya komunikasi interpersonal (Rizky, 2021):

1. Mengalami Stres

Sering mengakses media sosial untuk melihat tren terkini karena takut ketinggalan berbagai informasi yang dibicarakan di media sosial akhirnya berujung pada stres. FoMO memaksa pengguna untuk terus-menerus melihat ponsel cerdasnya untuk memeriksa notifikasi dan merespons dengan komentar di setiap *timeline* yang lewat di media sosial. Hal ini disebabkan oleh FoMO yang menyebabkan kelelahan dan kesehatan mental yang buruk.

2. *Insecure* Dan Merasa Kurang

Efek FoMO menciptakan perasaan terus-menerus merasa kurang dan tidak aman terhadap diri sendiri dan kehidupan individu dibandingkan dengan kehidupan orang lain di media sosial. Meski individu tahu bahwa *postingan* media sosial bisa dimanipulasi, diri masih merasa iri atau tidak aman. Hal ini juga dapat menimbulkan komentar kasar di akun media sosial yang

bersangkutan, karena individu merasa tidak menerima bahwa hidup orang lain lebih baik dari hidup diri sendiri. Jika hal ini terjadi terus menerus, akibatnya bisa sangat mematikan.

3. Memicu Kecemasan

Fenomena FoMO menyebabkan rasa cemas dan membuat individu merasa gelisah dan cemas sehingga menurunkan kemampuan Anda untuk berkonsentrasi. Pasalnya pengguna media sosial merasa tersisih karena tidak mengetahui apa yang sedang populer atau *trending* di media sosial.

4. Sulit bersosialisasi

Sebelum adanya fenomena FoMO, pengguna media sosial berinteraksi dengan pengguna media lain dan orang-orang di sekitarnya. Berkomunikasi satu sama lain dan jangan ragu untuk membicarakan apa pun. Setelah terjadi fenomena FoMO akibat seringnya ketergantungan terhadap *smartphone*, para pengguna media sosial pun ramai bermain media sosial dan sulit terhubung dengan orang-orang di sekitarnya. Hal ini sangat mempengaruhi kepribadian seseorang, karena orang bisa aktif di media sosial setiap saat. Namun kenyataannya, orang yang aktif di media sosial adalah orang yang pendiam dan sulit dihadapi di kehidupan nyata.

5. Kecanduan

Kecanduan adalah akibat terburuk dari fenomena FoMO. Penggunaan media sosial yang berlebihan membuat penggunanya sulit untuk menjauhi media sosial dan tetap aktif. Sangat sulit untuk mengurangi penggunaan media sosial jika individu sudah kecanduan. Karena ini merupakan masalah kesehatan mental yang memerlukan pengobatan.

Berbeda dengan FoMO, ada istilah lain untuk kebalikannya: fenomena JoMO. JoMO (*Joy of Missing Out*) adalah gaya hidup yang memungkinkan individu memiliki lebih banyak kebebasan dan fokus pada apa yang disukai karena mereka merasa puas tanpa khawatir dengan tren media sosial. Menerapkan fenomena JoMO dalam kehidupan sehari-hari akan membantu Anda hidup lebih damai tanpa takut kehilangan kesenangan bersama orang lain di media sosial. Fenomena JoMO diharapkan dapat mengajarkan

seseorang bagaimana mengendalikan emosi dan obsesi berlebihan saat menggunakan *smartphone* dan media sosial.

JoMO juga dapat dilakukan dengan memulai hidup minimalis. Minimalisme adalah kegiatan yang disengaja untuk berfokus dalam menghargai hal-hal penting dan menghilangkan apa pun yang mengalihkan perhatian darinya (Becker dalam Singh dan Singh Rao, 2020). Praktik minimalis ditandai dengan menghilangkan kekacauan (berantaknya barang-barang), merasa puas dengan sejumlah kecil harta benda, dan memberikan pertimbangan yang cermat sebelum melakukan pembelian baru (Kang dkk., 2021).

Perubahan gaya hidup membutuhkan motivasi untuk terus bisa berjalan secara konsisten. Individu membutuhkan perencanaan yang cermat perlu dilakukan untuk mencapai tujuan selangkah demi selangkah. Salah satu *tips* yang disarankan oleh (American Psychological Association, 2010) dalam menjalankan perubahan gaya hidup, yaitu melibatkan teman, keluarga, rekan kerja atau bergabung dalam kelompok yang mendukung. Individu juga bisa mendapatkan motivasi perubahan gaya hidup JoMO dengan terlibat dalam komunitas.

Komunitas adalah sekelompok orang dengan beragam karakteristik yang dihubungkan oleh ikatan sosial, berbagi perspektif yang sama, dan terlibat dalam tindakan bersama di lokasi atau lingkungan geografis. Komunitas memberikan kontribusi besar dalam mempromosikan gaya hidup sehat yang konkret dan efektif, dengan menetapkan prioritas, mengambil keputusan, merencanakan strategi dan melaksanakannya (Trojan dkk., 2023). Salah satu komunitas yang mendukung hidup minimalis dan JoMO adalah komunitas Lyfe With Less.

Lyfe With Less merupakan komunitas *online* yang berdiri sejak Desember 2018 di Indonesia, yang menyuarakan dan mengajak anggotanya untuk menerapkan hidup minimalis (Lyfe With Less, 2023). Lyfe With Less telah berhasil menjadi komunitas minimalis terbesar di Indonesia dengan lebih dari 4000 anggota di telegram. Salah satu kampanye Lyfe With Less adalah #SalingSilang, yang merupakan kegiatan untuk mendukung perubahan gaya hidup minimalis dengan saling menjual, bertukar, atau memberikan secara gratis barang-barang antar-anggota.

Untuk itu tulisan ini mencoba menganalisis fenomena JoMO dalam komunitas Lyfe With Less.

Mengenal *Joy of Missing Out* (JoMO)

Joy of Missing Out (JoMO) secara mudah adalah istilah yang bertolak belakang dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). *Joy of Missing Out* pertama kali dicetuskan pada tahun 2012 oleh Anil Dash di blog pribadinya, Dash adalah seorang penulis dan CEO Glitch. JoMO mulai populer pada tahun 2014, ketika seorang penulis, pakar digital, dan pembawa acara *podcast* bernama Christina Crook (2015) mempromosikan gaya hidup JoMO dengan menulis buku “*The Joy of Missing Out*”. Crook mengungkapkan bahwa penerapan JoMO merupakan upaya sadar untuk melepaskan diri dari dunia internet agar bisa mendapatkan momen *offline* di kehidupan nyata.

Beberapa definisi JoMO dari ahli adalah sebagai berikut:

1. Menurut Kiding dan Matulesy (2019) JoMO adalah cara hidup yang lebih santai, dan tidak ada masalah jika lambat dalam mempelajari berita.
2. Menurut Phelan (2018, dalam Kiding dan Matulesy, 2019) JoMO adalah tentang memutuskan hubungan, memilih keluar dan merasa baik-baik saja di mana pun individu berada. Kenyataannya adalah manusia membutuhkan teknologi. Namun, manusia tidak memerlukan teknologi sebanyak yang dipikirkan orang, dan penting bagi JoMO untuk menemukan keseimbangan tersebut.
3. Menurut Fuller (2018, dalam Kiding dan Matulesy, 2019) JoMO adalah tentang kepuasan dengan kehidupan saat ini. Perilaku gaya hidup JoMO mendorong orang untuk menjalani hidup dengan lebih lambat, lebih fokus pada hubungan dengan orang lain, kemampuan untuk mengatakan “tidak”, kebebasan dari ketergantungan pada teknologi, dan kemampuan untuk mendedikasikan ruang khusus. Individu memberi kesempatan untuk merasakan semua emosi yang ada.

Kiding dan Matulesy (2019) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek dalam JoMO yaitu:

1. Memiliki pengalaman *solitude*
Solitude adalah keadaan menyendiri tanpa merasa sendirian, dan lebih pada tahap kepercayaan diri, serta berbeda dengan *lonliness*. *Solitude* adalah tindakan menyendiri secara sadar yang melibatkan pemeriksaan positif dan konstruktif terhadap diri sendiri.
2. Memutuskan koneksi dengan media sosial ketika sedang bersama teman teman dan atau keluarga.
Gadget telah ikut memengaruhi interaksi sosial yang ada dalam masing-masing anggota keluarga dan masyarakat. JoMO adalah saat individu mulai menyadari apa yang dilakukan, mengambil keputusan untuk menjauh dari media sosial untuk sementara, fokus pada momen saat ini, dan mulai mengembangkan hubungan yang tulus dan hangat dengan orang-orang di sekitar.

JoMO Pada Millenial

Hasil wawancara dengan *Fourder Lyfe With Less* menjelaskan bahwa target sasaran kampanye #SalingSilang adalah individu yang berusia 21 hingga 30 tahun yang sudah memiliki pendapatan. Sudah terdapat usaha untuk menjangkau pelajar SMA yang sudah memahami konsep dan melakukan kegiatan konsumerisme, tetapi keterbatasan tim membuat belum terlaksananya kegiatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa target kampanye #SalingSilang adalah Milenial. Milenial adalah individu-individu yang lahir antara tahun 1980 dan 2000 (Nichols, 2015), hingga saat ini dalam kelompok usia 43 hingga 23 tahun.

Aurel dan Paramita (2021) gejala JoMO pada Milenial terjadi karena beberapa faktor:

1. Kepuasan Hidup dan Suasana Hati yang Baik
Fuller mengatakan bahwa JoMO merasa puas dengan kehidupan yang dijalani saat ini. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa anggota komunitas *Lyfe With Less* merasa sangat puas dengan kebutuhannya dan memiliki suasana hati yang baik karena kebutuhan primernya terpenuhi. Komunikasi yang tidak efisien tidak memengaruhi kepuasan hidup dan suasana hati mereka.

2. Fokus pada Kehidupan Nyata

Menurut Rathour dan Mankame (2021) kesadaran bahwa gaya minimalis memperbaiki lingkungan dan menghemat sumber daya menjadi alasan munculnya perasaan positif di kalangan generasi milenial. Penerapan gaya hidup minimalis memunculkan emosi positif di kalangan generasi milenial dan meningkatkan kesejahteraan (well-being). Hal ini yang membuat tepat kampanye #SalingSilang ditujukan kepada Generasi Millennial, karena mereka sedang di masa produktif dan tetap memperhatikan kesejahteraan dirinya.

3. Respon Positif Saat Berhenti Menggunakan Media Sosial

Individu yang JoMO sering kali rehat dari media sosial karena menganggap hal tersebut tidak penting. Mereka lebih produktif dalam mengembangkan kompetensi diri dan mampu berpikir lebih jernih. Hal ini memiliki makna yang sama dengan definisi JoMO dari buku berjudul “*The Joy of Missing Out*”, yaitu menerapkan JoMO sebagai upaya yang dilakukan secara sadar untuk memutuskan hubungan dengan internet demi mendapatkan momen-momen dalam kehidupan nyata. Mereka tidak peduli dengan ketertinggalan dan tidak merasa kehilangan apa pun. Ketika temannya membicarakan tren terkini dan mereka tidak tahu apa-apa, orang dengan JoMO mengakuinya dan tidak berusaha mencari tahu. Pernyataan ini sejalan dengan definisi JoMO dalam penelitian sebelumnya, yang menyatakan cara hidup yang lebih santai dan tidak peduli jika dirinya terlambat mengetahui informasi dan berita.

4. Mampu Mengatakan Tidak

JoMO mampu menolak dan memberi waktu pada dirinya sendiri untuk merasakan segala emosi. Individu yang menjalani gaya hidup JoMO, mengalami *solitude* yaitu tindakan menyendiri yang disengaja dengan keterlibatan kepentingan diri yang konstruktif dan positif tanpa merasa kesepian.

Motivasi Perilaku JoMO Pada Komunitas Lyfe With Less

Anggota telah menjalani gaya hidup minimalis dan merasakan manfaat positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pengalaman ini telah menjadi sumber motivasi yang kuat bagi

mereka untuk terlibat dalam kampanye #SalingSilang yang mempromosikan gaya hidup berkelanjutan.

Anggota memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep minimalisme dan percaya bahwa mengubah *mindset* dan pola pikir menuju gaya hidup yang lebih sederhana, bijak, dan berkelanjutan adalah langkah yang sangat penting. Motivasi utama mereka adalah untuk memberikan contoh kepada orang lain bahwa ada cara hidup yang lebih berkelanjutan dan berdampak positif pada lingkungan.

Anggota ini aktif berkontribusi pada kampanye dengan menciptakan konten yang berkaitan dengan minimalisme dan berpartisipasi dalam acara-acara terkait gaya hidup berkelanjutan. Mereka ingin membagikan pengetahuan dan pengalaman pribadi mereka tanpa perlu meluncurkan kampanye khusus. Mereka percaya bahwa dengan menerapkan perubahan positif dalam hidup mereka, mereka bisa memotivasi orang lain untuk mengikuti jejak mereka dalam mengadopsi gaya hidup yang lebih berkelanjutan.

Kesimpulan

Agar hidup seimbang, beberapa individu menghindari FoMO dan memulai kebiasaan hidup JoMO. JoMO dapat dilakukan dengan memulai gaya hidup minimalis. Untuk mencapai tujuan minimalis, individu bergabung dengan individu lainnya yang memiliki tujuan yang sama melalui komunitas. Salah satu komunitas gaya hidup minimalis adalah Lyfe With Less melalui kampanye #SalingSilang.

Terlibat dalam komunitas, anggota didorong berbagai bentuk motivasi. Motivasi ini didorong tentang pemahaman akan konsep minimalis, keinginan untuk aktif dalam komunitas, menambah peluang dalam memperluas relasi, dan mengembangkan ide mereka akan situasi dan kondisi terkait isu.

Dalam tulisan ini kebiasaan JoMO lebih banyak menjadi perhatian millennial dibanding Generasi Z. Mereka berharap melalui keterlibatan di Lyfe With Less dapat mencapai hidup yang seimbang baik dari segi emosi positif dan meningkatkan kesejahteraan (*well-being*).

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2010). Making lifestyle changes that last. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-lifestyle-changes>
- Fauziah, Rizky. (2021). Literasi Digital Kekinian Agar Komunikasi Lebih Bermakna. *Journal of Science and Social Research*, IV (2): 218 – 226. <http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JSSR>
- Kang, J., Martinez, C. M. J., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802–813. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001>
- Kiding, Seprianus, Andik Matulesy. (2019). Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173 -182.
- Lyfe With Less. (2023). About Us. Lyfe With Less. Lyfe With Less.
- Singh, J., & Singh Rao, A. (2020). MINIMALISM: A STEP TOWARDS PEACEFUL LIVING. <https://www.netflix.com/title/80114460?s=a&trkid=13747225&t=cp>
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Trojan, A., Lorentz, C., & Nickel, S. (2023). Participation as a Core Principle of Community Health Promotion: General Account and Examples. Dalam B. S. Garg (Ed.), *Health Promotion*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.111930>