



Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Manifestasi Gestell dalam Masyarakat Digital Kontemporer (Kajian Filsafat Teknologi Martin Heidegger)

Felix Riondi Sugar^{1*}, Porfirios Samuel Febrian Lembak², Serafim Wiltoni Abur³, Eugenius Fantri Parti⁴, Yeremias Remigius Bria⁵, Sebastianus Takake⁶, Julio Saneno Teme⁷, Tody Nartoyo⁸, Simon Oktavianus Nuba Dua⁹, Agustinus A.L. Nadu¹⁰

¹⁻² Prodi Filsafat, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, Indonesia

³ Prodi Filsafat Keilahiaan, Universitas Sanata Dharma, Indonesia

⁴⁻¹⁰ Prodi Filsafat, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, Indonesia

*Penulis Korespondensi: feliksugar@gmail.com

Abstract. *The development of digital technology has transformed the way humans interact, construct identity, and interpret social reality. Social media presents a continuously flowing stream of information, giving rise to the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), understood as the anxiety of always staying connected and not being left behind in social activities. This study aims to analyze FOMO from the perspective of Martin Heidegger's philosophy of technology, particularly the concepts of Gestell, techne, and Dasein. The method used is qualitative research with a library research approach through the analysis of philosophical texts and scientific literature related to digital technology and FOMO. The findings indicate that FOMO is not merely a psychological symptom, but also a manifestation of a technological structure that frames reality as instant, measurable, and continuously updated. Social media constructs a space of existence that demands constant connectivity and ongoing social validation. Thus, FOMO is understood as an ontological consequence of how digital technology discloses the world and shapes human "being" within a fast-paced and fluid contemporary digital society.*

Keywords: Digital Technology; Gestell; Heidegger; Human Existence; Social Media.

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berinteraksi, membentuk identitas, dan memaknai realitas sosial. Media sosial menghadirkan arus informasi yang terus mengalir sehingga memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai kecemasan untuk selalu terhubung dan tidak tertinggal dari aktivitas sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis FOMO dalam perspektif filsafat teknologi Martin Heidegger, khususnya konsep Gestell, techne, dan Dasein. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan melalui analisis teks filosofis dan literatur ilmiah terkait teknologi digital dan FOMO. Hasil kajian menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya merupakan gejala psikologis, tetapi juga manifestasi dari struktur teknologi yang membingkai realitas secara instan, terukur, dan terus-menerus. Media sosial mengonstruksi ruang eksistensi yang menuntut keterhubungan dan validasi sosial tanpa henti. Dengan demikian, FOMO dipahami sebagai konsekuensi ontologis dari cara teknologi digital menyingkap dunia dan membentuk cara manusia "mengada" dalam masyarakat digital kontemporer yang serba cepat dan cair.

Kata Kunci: Eksistensi Manusia; Gestell; Heidegger; Media Sosial; Teknologi Digital.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan secara mendasar. Masyarakat modern yang sebelumnya berfokus pada produksi dan konsumsi komoditas kini mulai bergeser ke masyarakat postmodern yang lebih menekankan simulasi, citra, dan tanda (Fitriana, 2024). Hal ini terpampang jelas dalam relasi masyarakat terhadap internet dan media sosial yang tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi juga menjadi ruang sosial baru yang memengaruhi hubungan antarmanusia, pola pikir, serta cara individu memaknai diri dan orang lain. Dalam beberapa

dekade terakhir, teknologi digital turut mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, dan menjalin relasi sosial. Revolusi digital menghadirkan percepatan arus informasi, meningkatkan konektivitas global, serta membuka akses terhadap berbagai pengalaman sosial tanpa batas ruang dan waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak sekadar menjadi alat teknis, tetapi juga kekuatan sosial yang membentuk pola kehidupan masyarakat kontemporer (Zali et al., 2025). Kehadiran ruang digital juga secara perlahan menggeser pola interaksi tradisional menuju gaya hidup yang lebih terhubung, cepat, dan dinamis. Hal tersebut menandakan bahwa masyarakat kontemporer hidup dalam lingkungan sosial yang terus bergerak dan mengalami perubahan secara intensif.

Perubahan-perubahan tersebut tidak hanya memengaruhi cara berkomunikasi, tetapi juga cara individu membangun identitas sosial. Dalam masyarakat digital, manusia hidup di tengah lingkungan yang serba cepat saji dan terus berubah. Media sosial menghadirkan arus informasi yang berlangsung tanpa henti, sehingga peristiwa, tren, dan pengalaman baru dapat dengan mudah muncul dan menyebar. Kehidupan digital juga ditandai dengan budaya pembaruan (*updating culture*) yang mendorong individu untuk selalu mengikuti perkembangan terkini. Kondisi tersebut membuat masyarakat modern hidup dalam ruang sosial yang cair dan dinamis. Identitas tidak lagi dipahami sebagai sesuatu yang tetap, melainkan terus dibentuk, dinegosiasikan, dan direkonstruksi melalui interaksi sosial di ruang digital.

Atas dasar perkembangan teknologi digital tersebut telah mengubah berbagai aspek kehidupan secara mendasar. Manusia kontemporer kini hidup dalam dunia yang semakin kompleks dan terus mengalami perubahan (Turkle, 2011). Internet dan media sosial tidak lagi hanya menjadi sarana komunikasi dan pertukaran informasi, tetapi juga berkembang menjadi ruang sosial baru yang membentuk hubungan antarmanusia, pola pikir, serta cara individu memaknai diri dan orang lain. Dalam beberapa dekade terakhir, teknologi digital turut mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, dan menjalin relasi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Revolusi digital menghadirkan percepatan arus informasi, meningkatkan konektivitas global, serta membuka akses terhadap berbagai pengalaman sosial tanpa batas ruang dan waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak sekadar berfungsi sebagai alat teknis, tetapi juga menjadi kekuatan sosial yang membentuk pola kehidupan masyarakat kontemporer (Zali et al., 2025). Kehadiran ruang digital secara perlahan turut menggeser pola interaksi tradisional menuju gaya hidup yang lebih terhubung, cepat, dan dinamis. Hal tersebut menandakan bahwa manusia kontemporer hidup dalam lingkungan sosial yang terus bergerak dan mengalami perubahan secara intensif.

Dengan mempertimbangkan uraian di atas, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menunjukkan bahwa kehidupan digital bergerak dalam arus perubahan yang berlangsung tanpa henti. Informasi tersebar dengan sangat cepat, tren sosial terus berganti, dan pengalaman manusia selalu diperbarui. Kondisi ini menegaskan bahwa kehidupan digital bersifat cair, dinamis, dan terus berubah. Situasi tersebut semakin diperkuat oleh perkembangan media sosial yang memungkinkan individu untuk terus mengetahui aktivitas orang lain dan tetap terhubung dengan berbagai pengalaman sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat FOMO yang tinggi cenderung memiliki keterlibatan yang lebih besar dalam penggunaan media sosial. Hal ini terjadi karena media sosial memberikan kemudahan bagi seseorang untuk terus memperoleh dan mengikuti informasi mengenai aktivitas sosial di sekitarnya (Przybylski et al., 2013). Dengan itu budaya FOMO pada masa kini tidak hanya muncul sebagai rasa takut tertinggal informasi atau tren sosial, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat digital. Kehadiran media sosial membuat individu terus terdorong untuk membandingkan diri dengan orang lain melalui unggahan mengenai pencapaian, hiburan, relasi sosial, hingga gaya hidup. Kondisi tersebut sering kali memunculkan tekanan sosial untuk selalu terlihat aktif, produktif, dan mengikuti perkembangan terbaru. Selain itu, budaya FOMO juga memengaruhi cara individu mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam memilih tren, mengikuti aktivitas sosial, hingga menentukan pola konsumsi. Individu cenderung merasa perlu terus terhubung dengan media sosial agar tidak dianggap tertinggal dari lingkungan sosialnya. Akibatnya, penggunaan media digital menjadi semakin intens dan dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, stres, dan kelelahan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa budaya FOMO merupakan bagian dari dinamika masyarakat digital kontemporer yang hidup dalam arus informasi cepat, kompetitif, dan terus berubah.

Berkaitan dengan hal tersebut, Martin Heidegger mengkritik pandangan umum yang memahami *tekhne* (teknologi) hanya sebagai aktivitas produksi atau *poiesis*. Menurut Heidegger, *poiesis* tidak hanya berkaitan dengan proses menghasilkan sesuatu, tetapi juga mencakup kerajinan tangan (*handicraft*), seni murni (*fine art*), hingga aktivitas alamiah (*physis*). Ia menafsirkan *poiesis* sebagai proses “menyingkapkan” atau *bringing-forth*, yaitu cara sesuatu hadir dan tampak dalam keberadaan manusia (Martino, 2021). Dalam pandangan Heidegger, teknologi tidak semata-mata dipahami sebagai alat untuk memproduksi sesuatu, melainkan sebagai cara manusia menyingkap dan memahami keberadaan (*being*). Dengan demikian, teknologi memiliki makna yang lebih mendalam karena berkaitan dengan cara manusia melihat, memahami, dan memaknai dunia sebelum proses produksi berlangsung

(Martino, 2021). Dalam perspektif Martin Heidegger, budaya FOMO menunjukkan bagaimana teknologi modern tidak lagi sekadar alat, tetapi juga membentuk cara manusia memahami dunia dan dirinya sendiri. Media sosial membuat individu merasa harus selalu terhubung, mengikuti informasi, dan mengetahui aktivitas orang lain agar tidak tertinggal. Heidegger menyebut kondisi ini sebagai *Gestell (enframing)*, yaitu ketika teknologi mengatur cara manusia melihat realitas secara serba cepat dan instan (Martino, 2021). Akibatnya, individu terdorong untuk terus hadir di ruang digital dan mencari pengakuan sosial melalui media sosial.

Beberapa penelitian terdahulu umumnya mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dari perspektif budaya digital, perilaku media sosial, dan pembentukan identitas. Salah satunya seperti penelitian dari Lisa et al (2025) menunjukkan bahwa budaya FOMO pada mahasiswa menunjukkan bahwa fenomena ini dipengaruhi oleh tekanan sosial, budaya display di media digital, serta kebutuhan individu untuk memperoleh pengakuan dan validasi sosial. Selain itu juga ada penelitian lain dari Arkadiena & Mafruhah (2026) menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial turut mendorong munculnya kecenderungan FOMO, khususnya pada generasi muda yang hidup dalam lingkungan sosial yang sangat terkoneksi. Selain itu, berdasarkan penelitian dari Green & Karamat (2001) menunjukkan bahwa manusia hidup dalam dunia yang terus berubah sehingga individu dituntut untuk mampu beradaptasi dan terus belajar menghadapi dinamika tersebut. Sementara itu, penelitian dari Bernardus (2025) menunjukkan bahwa pemikiran Martin Heidegger dalam *Sein und Zeit* memberikan kontribusi penting dalam memahami teknologi sebagai bagian dari cara hidup manusia. Gagasan tersebut hingga kini masih relevan dalam kajian filsafat teknologi.

Berdasarkan catatan diatas Adalah bahwa penelitian-penelitian sebelumnya umumnya membahas fenomena FOMO dari perspektif psikologi, perilaku media sosial, dan budaya digital yang menekankan aspek kecemasan individu serta interaksi sosial di ruang daring. Namun, kajian tersebut masih minim yang menghubungkan FOMO dengan pendekatan filsafat teknologi Martin Heidegger, khususnya konsep *Gestell*, *techne*, dan *Dasein*. Selain itu, belum banyak studi yang secara mendalam menjelaskan bagaimana struktur teknologi digital tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga membentuk cara manusia “mengada” dan memahami realitas dalam konteks eksistensial. Penelitian ini menjadi penting karena masyarakat kontemporer hidup dalam arus digital yang sangat cepat, cair, dan penuh tuntutan keterhubungan sosial. Fenomena FOMO tidak lagi sekadar gejala psikologis, tetapi telah menjadi bagian dari struktur kehidupan sosial digital yang memengaruhi identitas, perilaku, hingga kesehatan mental individu. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih

mendalam dan filosofis untuk melihat bagaimana teknologi digital, khususnya media sosial, membentuk cara manusia memaknai keberadaan dirinya di tengah tekanan validasi sosial dan keterhubungan tanpa henti.

Dengan itu yang menjadi kebaruan dari penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan fenomena FOMO dengan filsafat teknologi Heidegger, terutama konsep *Gestell* sebagai cara teknologi membingkai realitas dan *Dasein* sebagai eksistensi manusia dalam dunia digital. Penelitian ini tidak hanya melihat FOMO sebagai fenomena sosial atau psikologis, tetapi sebagai manifestasi ontologis dari cara teknologi menyingkap realitas dan membentuk eksistensi manusia modern. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif baru bahwa FOMO merupakan konsekuensi dari struktur teknologi digital yang memengaruhi cara manusia “ada” di dunia digital, bukan sekadar perilaku ketakutan tertinggal informasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) (Moleong, 2018). Sumber data diperoleh dari buku, artikel jurnal, dan kajian ilmiah yang relevan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), teknologi digital, serta filsafat Martin Heidegger. Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi (*content analysis*) dengan menafsirkan konsep-konsep utama Heidegger, seperti *Gestell*, *techne*, dan *Dasein*, untuk membaca fenomena FOMO dalam masyarakat digital kontemporer. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami FOMO tidak hanya sebagai gejala sosial-psikologis, tetapi juga sebagai fenomena filosofis yang berkaitan dengan cara teknologi membentuk cara manusia memahami keberadaannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknologi sebagai Penyingkapan Realitas dalam Filsafat Martin Heidegger

Martin Heidegger merupakan salah satu filsuf berpengaruh yang dikenal karena kritiknya terhadap tradisi filsafat Barat, khususnya terkait pemahaman tentang “ada” (*Being*). Ia menilai bahwa upaya filsafat Barat dalam mencari dasar segala keberadaan cenderung bersifat metafisis dan justru melupakan hakikat “ada” itu sendiri (Silva, 2023). Dalam kajian filsafat teknologi, Heidegger juga memberikan kontribusi penting melalui pendekatan fenomenologis. Ia tidak melihat teknologi hanya sebagai alat, tetapi sebagai fenomena yang memiliki makna esensial dan berkaitan erat dengan eksistensi manusia dalam kehidupan sehari-hari (Silva, 2023). Dengan demikian, Heidegger berupaya melepaskan pemahaman teknologi

dari pandangan yang semata-mata subjektif dan instrumental, yang hanya menempatkannya sebagai sarana atau alat belaka.

Dalam catatan Martin Heidegger, teknologi dipahami sebagai bagian dari eksistensi manusia yang tetap relevan hingga saat ini. Istilah teknologi sendiri, menurut Heidegger, berasal dari bahasa Yunani *techne*, yang tidak hanya berarti keterampilan tangan, tetapi juga mencakup seni dan kemampuan berpikir, termasuk *fine arts* (Martino, 2021). *Techne* berkaitan dengan pengetahuan praktis, sedangkan *episteme* merujuk pada pengetahuan teoritis yang bersifat pasti. Keduanya memiliki peran dalam proses penyingkapan (*revealing*). Dalam hal ini, *techne* dipahami sebagai cara menyingkapkan sesuatu yang belum tampak atau belum hadir di depan kita (*bringing forth*) (Hardiman, 2015). Sebagai contoh, ketika seseorang membangun rumah atau membuat sebuah karya, proses tersebut tidak sekadar kegiatan produksi, tetapi juga menghadirkan sesuatu yang sebelumnya belum ada dalam bentuk nyata. Dengan demikian, yang paling menentukan dalam *techne* bukanlah proses pembuatannya, melainkan makna penyingkapan yang terjadi di dalamnya (Hardiman, 2016).

Dalam karyanya "*The Question Concerning Technology*", Martin Heidegger membedakan antara teknologi dan esensi teknologi. Ia menegaskan bahwa teknologi tidak sama dengan hakikatnya. Perbedaan ini penting karena kedekatan manusia dengan perangkat teknologi sering membuat orang menganggap teknologi identik dengan esensinya, sehingga makna yang lebih dalam justru terabaikan. Kondisi ini dapat menyebabkan pemahaman yang keliru dalam hubungan manusia dengan teknologi (Alderman, 1978). Untuk memahami esensi teknologi, Heidegger terlebih dahulu mengkritisi pandangan umum yang sudah dianggap benar dalam kehidupan sehari-hari. Ia mencatat dua pengertian yang umum digunakan. *Pertama*, teknologi dipahami sebagai alat atau sarana (instrumental), sehingga manusia dianggap memiliki kendali atasnya dan menggunakannya untuk memenuhi kebutuhan. *Kedua*, teknologi dipandang sebagai aktivitas manusia dalam proses produksi dan penggunaan alat (Bernardus, 2025). Namun, bagi Heidegger, kedua pandangan tersebut belum menyentuh hakikat teknologi yang sebenarnya (Hardiman, 2016).

Pandangan tersebut menempatkan teknologi sebagai "kompas" perkembangan peradaban manusia. Dalam sejarah, keberadaan alat-alat berperan besar dalam mendorong perubahan peradaban. Bahkan, suatu peradaban sering kali ditandai oleh jenis dan penggunaan alat yang dimilikinya. Pembabakan sejarah manusia pun banyak didasarkan pada perkembangan teknologi, seperti masa prasejarah, Paleolitikum, Megalitikum, hingga era modern yang ditandai oleh penggunaan gawai. Dengan demikian, secara antropologis, teknologi dapat dipahami melalui jejak sejarah penggunaannya oleh manusia. Berdasarkan

penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Martin Heidegger memandang teknologi sebagai sarana sekaligus aktivitas manusia. Sebagai sarana, teknologi membantu dan mempermudah pekerjaan manusia. Sementara sebagai aktivitas, teknologi mencerminkan cara hidup manusia yang selalu berhubungan dengan penggunaan alat dalam kesehariannya (Bernardus, 2025). Pada posisi bersamaan nyata bahwa Martin Heidegger memandang teknologi sebagai tema penting dalam filsafat, khususnya dalam perspektif ontologi. Dalam *Sein und Zeit*, ia menjelaskan bahwa pemahaman tentang teknologi berangkat dari konsep *Dasein*, yaitu cara manusia berada di dalam dunia. Dalam kesehariannya, *Dasein* selalu berhadapan dengan berbagai hal lain, seperti alat, benda, dan orang lain, yang semuanya memiliki makna sejauh terkait dengan keberadaan manusia. Dengan itu secara ontologis, Heidegger melihat teknologi bukan sekadar kumpulan alat atau aktivitas, melainkan sebagai cara kebenaran menampakkan diri. Teknologi menjadi ruang tempat realitas dan entitas hadir sebagaimana adanya. Dengan demikian, teknologi dipahami sebagai bentuk penyingkapan, yaitu cara sesuatu menjadi tampak dan bermakna dalam kehidupan manusia (Bernardus, 2025). Berdasarkan pandangan tersebut, teknologi dapat dipahami sebagai proses penyingkapan realitas, yakni cara menghadirkan sesuatu ke dalam pengalaman hidup manusia.

Satu hal yang pasti adalah bahwa kemajuan teknologi dalam kehidupan manusia menghadirkan perubahan besar yang bersifat revolusioner. Manusia kini hidup dalam dunia yang berbeda dan turut mengubah cara mereka memandang realitas. Dalam konteks ini, Martin Heidegger menyebut kondisi tersebut sebagai “keterlemparan” (*Geworfenheit*), yaitu situasi ketika *Dasein* terlempar begitu saja ke dalam dunia. Keterlemparan merupakan kondisi paling mendasar dalam eksistensi manusia, karena *Dasein* tidak memilih keberadaannya, melainkan sudah “ada” di dunia. Dalam pemikiran Heidegger, autentisitas berkaitan erat dengan kesadaran akan keterlemparan ini. Manusia tidak diciptakan dalam pengertian tertentu, melainkan selalu sudah berada di dalam dunia sebagai bagian dari keberadaannya sendiri. Karena itu, *Dasein* dipahami sebagai “ada-di-sana”, yakni keberadaan manusia yang selalu terikat dengan dunia tempat ia berada (Bernardus, 2025).

***Fear of Missing Out (FOMO)* sebagai Gejala Masyarakat Digital yang Selalu Bergerak**

Era digital mempercepat perubahan dalam kehidupan manusia melalui perkembangan internet, media sosial, dan teknologi komunikasi yang berlangsung sangat cepat. Media digital kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga memengaruhi cara manusia membangun relasi sosial, memperoleh informasi, serta memahami dirinya dalam ruang sosial yang baru. Perkembangan teknologi digital menghasilkan arus informasi yang terus mengalir tanpa henti, sehingga individu hidup dalam situasi yang dipenuhi pembaruan secara

berkelanjutan. Kehidupan digital ditandai oleh perubahan tren, konten viral, dan dinamika komunikasi yang sangat cepat (Hidayati & Nasution, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa masyarakat digital hidup dalam realitas yang dinamis, cair, dan terus berubah.

Dalam kondisi tersebut, media sosial menghadirkan arus informasi yang terus-menerus sehingga mendorong individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas dan pengalaman orang lain. *Fear of Missing Out* (FOMO) muncul sebagai kondisi psikologis ketika seseorang merasa cemas karena takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dianggap penting dalam lingkungan sosialnya. FOMO berkembang seiring paparan yang berkelanjutan terhadap representasi kehidupan orang lain di media sosial, yang sering menampilkan pencapaian, pengalaman ideal, serta aktivitas sosial (Sabila & Tawaqal, 2025). Hal ini kemudian mendorong individu untuk terus mengikuti tren dan aktivitas digital agar tetap merasa relevan serta tidak kehilangan keterhubungan sosial (Fitri et al., 2024).

Budaya digital membentuk situasi sosial di mana individu merasa perlu terus mengikuti perkembangan agar tidak tertinggal dari orang lain. Dalam konteks ini, FOMO tidak lagi sekadar pengalaman psikologis individu, tetapi telah menjadi bagian dari budaya sosial yang memengaruhi perilaku, pembentukan identitas, serta cara memperoleh pengakuan sosial. Individu yang mengalami FOMO cenderung aktif memantau media sosial, mengikuti tren yang sedang berlangsung, dan mencari validasi melalui keterlibatan di ruang digital (Sabila & Tawaqal, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa dunia digital bekerja dalam logika yang sejalan dengan konsep *panta rhei* Heraclitus, yaitu gagasan bahwa segala sesuatu selalu mengalir, berubah, dan tidak pernah berhenti bergerak (Hidayati & Nasution, 2025).

Dalam konteks masyarakat digital, identitas tidak lagi dipahami sebagai sesuatu yang tetap dan stabil, melainkan sebagai sesuatu yang terus dibentuk melalui interaksi sosial yang bersifat dinamis. Kehadiran media sosial membuka ruang baru bagi individu untuk mengekspresikan diri, membangun relasi, dan memperoleh pengakuan sosial. Platform digital memungkinkan individu menampilkan citra diri sesuai dengan yang ingin diperlihatkan kepada publik melalui unggahan, komentar, dan berbagai bentuk interaksi virtual. Akibatnya, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang konstruksi identitas sosial (Lisa, 2025). Proses ini menunjukkan bahwa identitas dalam masyarakat digital terbentuk melalui relasi sosial dan pengakuan publik yang berlangsung secara terus-menerus.

Budaya *FOMO* (*fear of missing out*) semakin memperkuat dinamika tersebut, karena individu merasa terdorong untuk selalu mengikuti perkembangan sosial agar tidak tertinggal dan tetap dianggap relevan dalam komunitas digitalnya. *FOMO* tidak hanya berdampak pada cara seseorang menggunakan media sosial, tetapi juga memengaruhi bagaimana ia membentuk

dan mengelola citra dirinya. Dalam kondisi ini, individu sering kali menampilkan sisi kehidupan yang terlihat ideal di ruang digital, dengan tujuan mendapatkan penerimaan sosial sekaligus mempertahankan eksistensinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa identitas di era digital menjadi semakin fleksibel dan tidak tetap, karena terus dinegosiasikan mengikuti perubahan tren, budaya populer, serta harapan lingkungan sosial (Hidayati & Nasution, 2025). Dengan demikian, identitas tidak lagi bersifat final atau permanen, melainkan terus dibentuk ulang seiring dengan perubahan yang terjadi dalam ekosistem digital.

Kondisi tersebut mendorong individu untuk membangun identitas yang sangat bergantung pada validasi eksternal, seperti *likes*, komentar, jumlah pengikut, tren digital, dan bentuk penerimaan sosial lainnya. Melalui interaksi di ruang virtual, seseorang memperoleh pengakuan yang kemudian sering dijadikan ukuran posisi atau eksistensinya dalam komunitas digital. Proses ini kerap menimbulkan ketegangan antara identitas diri yang autentik dengan citra yang dibentuk di dunia daring. Individu yang mengalami *FOMO* cenderung terus memantau aktivitas orang lain dan merasa perlu menjaga kehadiran digitalnya agar tetap mendapatkan pengakuan sosial (Sabila & Tawaqal, 2025). Dengan demikian, identitas dalam budaya *FOMO* semakin dipengaruhi oleh mekanisme validasi sosial yang bekerja secara kuat dan terus-menerus di ruang digital.

Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Manifestasi Gestell dalam Masyarakat Digital Kontemporer: Kajian Filsafat Teknologi Heidegger

Perkembangan teknologi digital dalam masyarakat kontemporer tidak hanya menghadirkan perubahan pada aspek teknis kehidupan manusia, tetapi juga mengubah cara manusia memahami dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Dalam perspektif filsafat Heidegger, teknologi tidak dapat direduksi hanya sebagai alat, melainkan sebagai cara manusia mengungkapkan keberadaan (*mode of revealing*) yang membentuk cara berpikir dan cara hidup manusia itu sendiri (Martino, 2021). Dengan demikian, teknologi bukanlah entitas netral, melainkan memiliki daya membentuk cara manusia memandang realitas. Dalam konteks ini, media sosial sebagai manifestasi teknologi digital modern tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang penyingkapan (*enframing*) realitas sosial. Heidegger menyebut kondisi ini sebagai *Gestell*, yaitu situasi ketika teknologi tidak lagi berada di bawah kendali manusia secara penuh, tetapi justru mengarahkan cara manusia memahami dunia secara instan, terstruktur, dan terukur (Martino, 2021). Dalam ruang digital, realitas sosial direduksi menjadi data, tampilan, dan representasi visual yang dapat dikonsumsi secara cepat. Kondisi ini menjadi fondasi epistemologis bagi munculnya budaya *FOMO* dalam masyarakat digital.

Oleh karena itu, terdapat beberapa poin penting yang dapat ditegaskan dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan, antara lain:

Pertama, teknologi sebagai struktur penyingkapan dan lahirnya kesadaran sosial digital. Dalam perspektif Heidegger, teknologi modern membentuk cara baru dalam “menyingkapkan” dunia, di mana segala sesuatu dipahami dalam kerangka keterukuran, keterlihatan, dan keterhubungan (Silva, 2023). Media sosial sebagai bentuk teknologi digital memperkuat pola ini dengan menghadirkan realitas sosial yang selalu terlihat, selalu diperbarui, dan selalu dapat dibandingkan. Kondisi ini menciptakan situasi di mana individu tidak hanya melihat dunia, tetapi juga selalu “dilihat” oleh dunia. Dengan demikian, eksistensi sosial menjadi sangat bergantung pada keterlihatan di ruang digital. Semakin sering seseorang muncul dalam ruang digital, semakin besar kemungkinan ia diakui dalam struktur sosial virtual. Dalam kerangka ini, FOMO tidak dapat dipahami sekadar sebagai kecemasan psikologis, tetapi sebagai produk dari struktur penyingkapan teknologi itu sendiri. Individu merasa perlu terus terhubung karena dunia sosial telah dikonstruksi sebagai sesuatu yang selalu bergerak dan tidak pernah selesai diperbarui. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi memiliki keterlibatan media sosial yang lebih intens karena dorongan untuk terus mengikuti arus informasi sosial (Przybylski et al., 2013).

Kedua, budaya FOMO sebagai dampak dari *enframing* teknologis. Jika Heidegger menempatkan *Gestell* sebagai cara teknologi membingkai realitas, maka budaya FOMO dapat dipahami sebagai manifestasi psikososial dari proses pembingkaiian tersebut. Media sosial menciptakan struktur sosial berbasis “ketertinggalan” dan “keterhubungan terus-menerus”. Setiap individu berada dalam posisi yang selalu dibandingkan dengan orang lain melalui unggahan, pencapaian, dan aktivitas sosial. Dalam situasi ini, realitas sosial tidak lagi dialami secara langsung, melainkan melalui representasi yang disaring oleh algoritma dan platform digital. Akibatnya, individu tidak hanya hidup dalam dunia nyata, tetapi juga dalam dunia representasional yang terus-menerus menuntut respons dan keterlibatan. Penelitian menunjukkan bahwa budaya FOMO dipengaruhi oleh budaya display di media sosial yang mendorong individu untuk mencari validasi sosial melalui eksistensi digital (Lisa et al., 2025). Dengan demikian, FOMO tidak hanya muncul dari rasa takut tertinggal, tetapi juga dari struktur sosial digital yang secara sistematis membentuk standar keterlibatan sosial.

Ketiga, transformasi identitas dalam ruang digital: dari *being* ke *appearing*. Salah satu implikasi paling signifikan dari teknologi digital adalah transformasi konsep identitas. Dalam masyarakat pra-digital, identitas cenderung dibangun melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial yang terbatas. Namun dalam masyarakat digital, identitas menjadi sesuatu yang

“ditampilkan” (*appearing*) daripada “dijalani” (*being*). Heidegger menekankan bahwa teknologi modern menggeser hubungan manusia dengan keberadaan menuju cara pandang instrumental, di mana segala sesuatu dilihat berdasarkan kegunaannya dan kemampuannya untuk ditampilkan (Hardiman, 2016). Dalam konteks media sosial, identitas menjadi proyek yang terus dikonstruksi melalui unggahan, komentar, dan interaksi virtual. Hal ini memperkuat temuan bahwa media sosial berperan sebagai ruang konstruksi identitas sosial yang terus berlangsung secara dinamis (Lisa et al., 2025). Individu tidak lagi memiliki identitas yang stabil, tetapi identitas yang cair, adaptif, dan sangat dipengaruhi oleh respons sosial. Dalam konteks FOMO, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena individu terdorong untuk terus menyesuaikan diri dengan tren yang berubah cepat. Identitas tidak hanya dibentuk oleh diri sendiri, tetapi juga oleh ekspektasi sosial yang terinternalisasi melalui interaksi digital.

Keempat, validasi sosial sebagai mekanisme eksistensi digital. Salah satu aspek paling penting dalam budaya FOMO adalah dominasi validasi eksternal sebagai ukuran keberadaan sosial. Likes, komentar, jumlah pengikut, dan engagement menjadi indikator utama nilai sosial seseorang dalam ruang digital. Fenomena ini menunjukkan pergeseran dari identitas internal menuju identitas yang dikonstruksi secara eksternal. Dalam kerangka Heidegger, hal ini dapat dipahami sebagai bentuk keterasingan eksistensial, di mana manusia tidak lagi memahami dirinya berdasarkan keberadaan autentik, tetapi berdasarkan pengakuan eksternal yang bersifat sementara. Individu yang mengalami FOMO cenderung terus memantau aktivitas orang lain dan merasa perlu mempertahankan eksistensinya dalam ruang digital agar tetap diakui (Sabila & Tawaqal, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa eksistensi digital bersifat kompetitif dan tidak pernah stabil, karena selalu berada dalam ruang perbandingan sosial yang terus bergerak. Dengan demikian, validasi sosial tidak lagi sekadar bentuk interaksi, tetapi telah menjadi mekanisme eksistensial dalam menentukan posisi seseorang dalam masyarakat digital.

Kelima, FOMO sebagai manifestasi “keterlemparan” digital (*digital geworfenheit*). Dalam konsep Heidegger, manusia selalu berada dalam kondisi *Geworfenheit* atau “keterlemparan”, yaitu situasi di mana manusia tidak memilih keberadaannya tetapi sudah selalu berada dalam dunia tertentu (Bernardus, 2025). Dalam konteks digital, keterlemparan ini dapat dipahami sebagai kondisi di mana individu lahir dalam dunia yang sudah sepenuhnya terdigitalisasi. Generasi saat ini tidak memilih untuk hidup dalam dunia media sosial, tetapi sudah terlempar ke dalamnya sebagai bagian dari struktur sosial yang ada. Dalam kondisi ini, FOMO menjadi bentuk kesadaran akan keterlemparan tersebut kesadaran bahwa dunia sosial selalu bergerak lebih cepat daripada kemampuan individu untuk mengikutinya. Hal ini memperkuat pandangan bahwa teknologi tidak hanya membentuk perilaku, tetapi juga

membentuk horizon eksistensial manusia modern. Individu hidup dalam tekanan untuk selalu “hadir” agar tidak kehilangan eksistensinya dalam ruang sosial digital.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak dapat dipahami semata sebagai fenomena psikologis akibat penggunaan media sosial, melainkan sebagai manifestasi dari struktur teknologi digital yang membentuk cara manusia memahami realitas dan dirinya sendiri. Dalam perspektif Martin Heidegger, khususnya konsep Gestell, teknologi digital tidak bersifat netral, tetapi mengarahkan cara manusia mengakses dunia secara instan, terukur, dan terus-menerus. Media sosial menciptakan ruang eksistensi yang menuntut keterhubungan tanpa henti, sehingga individu terdorong untuk selalu hadir, mengikuti arus informasi, dan mencari validasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan konsekuensi ontologis dari cara teknologi modern menyingkap dunia. Dengan demikian, masyarakat digital kontemporer tidak hanya hidup dalam arus informasi, tetapi juga dalam struktur teknologi yang membentuk cara “mengada” manusia di dalam dunia digital yang cair, cepat, dan terus berubah.

DAFTAR REFERENSI

- Alderman, H. (1978). *Heidegger's Critique of Science and Technology*. Ed. Michael Murray. London: Yale University Press.
- Arkadiena, K., & Mafruhah, I. (2026). *Transformasi Digital dan Kecenderungan FoMO Pada Konsumerisme Generasi Z Di Era Industry 4 . 0 Digital Transformation and FOMO Trends in Generation Z Consumerism in the Industry 4 . 0 Era*. 23(1), 27–40.
- BERNARDUS, B. (2025). Filsafat Teknologi Martin Heidegger Dan Artificial Intelligence: Tinjauan Kritis Terhadap Eksistensi Manusia. *LUMEN VERITATIS: Jurnal Filsafat Dan Teologi*, 16(1), 59–70.
- Di Martino, C. (2021). *Heidegger and Contemporary Philosophy*. Springer.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Fitriana, A. A. (2024). FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM GAYA HIDUP REMAJA PERKOTAAN KOTA BEKASI. In *Skripsi* (pp. 1–71). Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Green, J., & Karamat, P. (2001). *Panta Rei - A Pedagogy for the New Millennium*. (July), 271–274.
- Hardiman, B. (2016). *Heidegger dan mistik keseharian*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Hardiman, F. B. (2015). *Seni memahami, Hermeneutik dari Schleiermacher sampai Derrida*. Pt Kanisius.

- Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1218–1228.
- Lisa, Y. et all. (2025). BUDAYA FOMO DAN IDENTITAS SOSIAL MAHASISWA: PERSPEKTIF SOSIOLOGI DAN ANTROPOLOGI DI ERA MEDIA DIGITAL. *Hukum Dan Kewarganegaraan*, 16(1), 306–312.
- Moleong, L. J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif, Cet. 3 Eds. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- 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>
- Sabila, K., & Tawaqal, R. S. (2025). Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z. *Jurnal Audience*, 8(1), 110–129. <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>
- Silva, A. A. da. (2023). *Filsafat Teknologi : Memahami Keberadaan dan Dampak Teknologi Citra Terhadap Relasi Interpersonal dalam Perspektif Filsafat Teknologi Don Idhe (Pertama)*. Penerbit Amerta Media.
- Turkle, S. (2011). The Tethered Self: Technology Reinvents Intimacy and Solitude. *Continuing Higher Education Review*, 75, 28–31.
- Zali, M., Siagian, L. A., Achmad, A., Nurrahmah, L., Handayani, N., & Hasibuan, R. H. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Determinan Stres Psikologis di Era Digital : Analisis Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Fiqih Kesehatan. *IKRAITH-ABDIMAS*, 9(3), 709–718.