

# Serba Ketinggalan? Awas FOMO! Yuk, Cari Tahu Gejala dan Dampaknya

Category: LifeStyle

11 Juli 2023



**Prolite** – Akhir-akhir ini, aplikasi *Threads* bikin banyak orang jadi FOMO! Yakin deh, sebagian dari kalian pasti udah pada tau sama artinya. Tapi tau gak, jadi orang yang FOMO itu gak selamanya baik lho, guys. Yuk simak untuk cari tau kenapa!

Kalian pernah gak ngerasa cemas kalo gak bisa ikutan acara yang lagi happening? Atau liat temen-temen lagi asik ngobrol di aplikasi *Threads* sementara kitanya gak main dan jadi pengen ikutan?

Nah, itu yang namanya FOMO! Kali ini kita mau bahas tentang apa itu FOMO, penyebab dan gejalanya, efek baik dan buruknya, serta cara untuk ngurangin rasa itu supaya hidup kita jadi lebih santai. So, cekidot!

# FOMO itu apa sih?

FOMO itu singkatan dari *Fear Of Missing Out*, yang artinya takut ketinggalan. Efeknya bisa macem-macem, tapi salah satunya itu kalo kita merasa cemas atau gak tenang kalo gak bisa ikut acara atau kejadian yang lagi nge-hits.

Pas kita liat temen-temen lagi seru-seruan atau dapet pengalaman seru, aduh, jadi iri, cemburu, dan pengen ikutan juga, deh! Selain itu, kita juga bisa merasa ketinggalan dan gak *connect* sama dunia sekitar kalo gak dapet *update* terbaru di sosmed.

## Penyebab Orang yang FOMO



*Canva Pro/ Ria Megasari*

Salah satu penyebab FOMO adalah gara-gara kita terlalu banyak ngegunain media sosial. Makin canggih teknologinya, makin gampang kita dapetin informasi dari mana-mana, misalnya lewat *Instagram*. Atau yang baru-baru ini aplikasi *Threads* yang lagi hits banget dan digunakan oleh jutaan orang di seluruh dunia.

Nah banyak fitur-fitur yang keren dan canggih di dalam kedua aolikasi itu yang bisa buat kita sebagai penonton atau pembaca bisa ngerasa cemas terus bandingin hidup kita sama orang lain yang keliatannya lebih seru atau bahagia.

## Coba Kita Kenalin Gejala-Gejala Yang Mungkin Muncul!



*sampaijauh*

1. Selalu gak bisa lepas dari gadget. Kayaknya udah jadi

kebiasaan banget. Bangun tidur langsung cek ponsel, bahkan sebelum tidur juga gak mau ketinggalan berita apa pun.

2. Selalu pengen tahu gosip terbaru dan kepo banget sama hidupan orang lain. Kayak mau tau semua hal tentang mereka dan gak mau ketinggalan.
3. Lebih peduli sama sosmed daripada kehidupan nyata. Ada keinginan yang kuat buat dikenal sama orang di dunia maya, jadi jadi gak bisa jauh dari sosmed.
4. Uang sering keluar lebih banyak dari kemampuan karena beli barang yang sebenarnya gak penting, cuma alasan biar gak ketinggalan trend.
5. Suka ngomong “iya” walaupun sebenarnya gak mau. Kadang ini terjadi karena takut ketinggalan apapun, jadi sering ngambil setiap ajakan, meskipun sebenarnya gak menarik atau gak penting.

## Efek Positif dan Negatif

Dalam beberapa kasus, sebenarnya FOMO bisa memiliki efek positifnya, tapi gak menutup kemungkinan kalau efek negatifnya terhadap kehidupan seseorang juga pasti ada.

### Ayo, kita bahas yang positifnya dulu!



#### *Escape*

1. FOMO bisa jadi motivasi buat kita buat nyoba hal-hal baru dan keluar dari zona nyaman.
2. Kalo kita liat orang lain lagi asyik ngelakuin hal menarik, kita bisa terinspirasi buat ikutan dan dapetin pengalaman yang sama.
3. Bisa ngebakar semangat kompetitif yang sehat, yang bikin kita pengen naik level dan capai tujuan yang lebih gede.

# Tentunya ada juga efek buruk yang harus diwaspadai!



babelinsight

1. Kita bisa jadi kelelahan, stress, depresi, dan merasa terbebani buat selalu ikutan semua acara atau undangan, padahal kita udah kecapekan atau nggak tertarik.
2. Kita jadi kurang bersyukur, lalai sama waktu dan rawan terkena penyakit hati.
3. Fokus kita jadi kebanyakan sama apa yang orang lain lakuin, jadi kita lupa sama apa yang bener-bener penting buat hidup kita sendiri. Akibatnya, kita bisa melewatkna momen-momen berharga dengan orang-orang terdekat kita.

## From FOMO to JOMO!



Canva Pro/ Ria Megasari

JOMO atau *Joy of Missing Out*, kamu tetep seneng meskipun tertinggal dan menikmati apa yang sedang kamu lakuin sekarang. Nah, gimana caranya biar kita JOMO?

Pertama, kita harus sadar kalau nggak mungkin banget ikutan semua hal dan acara yang ada di sekitar kita. Kita harus terima kalo kita punya keterbatasan waktu, energi, dan sumber daya lainnya. Fokus kita harus pada hal-hal yang bener-bener penting buat kita dan sesuai sama minat serta nilai-nilai kita.

Terus, kita juga perlu batasin penggunaan media sosial. Kita sering banget tergoda buat terus-terusan cek update terbaru di *platform* sosmed, tapi itu cuma bikin FOMO makin parah. Ayo kita tentuin waktu khusus buat main sosmed dan jangan biarin diri kita terjebak dalam perasaan cemas atau iri liat apa yang

ada di sana.

Jangan lupa buat nerapin seni *mindfulness* atau ngelakuin interaksi yang nyata juga. Kita harus lebih deket sama orang-orang di sekitar kita, baik itu keluarga, temen, atau rekan kerja. Ikutlah kegiatan yang emang menarik buat kita sendiri, jangan cuma ikutan karena orang lain. Fokus kita harus ke pengalaman yang nyata dan hargai momen-momen berharga yang kita punya.

Terakhir, kita harus inget bahwa hidup ini soal keseimbangan. Kita nggak perlu terlalu keras sama diri sendiri buat selalu ada di semua tempat atau ikutan semua tren. Nikmatin kebebasan kita buat pilih dan utamain kebahagiaan sama kesejahteraan pribadi kita.

So, jangan biarin FOMO bikin hidup kita nggak tenang ya. Tetep santai dan nikmati momen-momen berharga yang cuma bisa kita dapetin di dunia nyata. *Stay positive, guys!* □