



**DINAMIKA KECEMASAN SOSIAL DIGITAL MAHASISWA PASCA
SARJANA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS MERCU BUANA
(Studi Fenomenologi Pengalaman FoMO dan FoBO)**

TESIS

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Studi Magister Ilmu Komunikasi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

OLEH:

ARINA MIRYANTHI

55223110029

**MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TESIS

Nama Lengkap : Arina Miryanthi
NIM : 55223110029
Jenjang Pendidikan : Strata Dua (S2)
Konsentrasi : Manajemen Industri dan Bisnis Media
Judul Karya Akhir/Tesis : Dinamika Kecemasan Sosial Digital Mahasiswa Ilmu
Komunikasi Pascasarjana Universitas Mercu Buana
(Studi Fenomenologi Pengalaman FoMO dan FoBO)

Jakarta, 25 Juli 2025

Dosen Pembimbing



(Dr. Afdal Makkuraga Putra, M.Si)

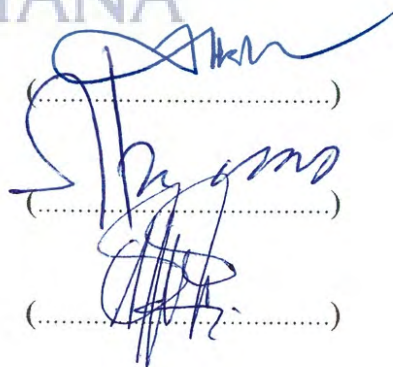
PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA

LEMBAR TANDA LULUS SIDANG TESIS

Judul : Kecemasan Sosial Digital Mahasiswa Pascasarjana
Universitas Mercu Buana (Studi Fenomenologi Pengalaman
FoMO dan FoBO)
Nama : Arina Miryanthi
NIM : 55223110029
Jenjang Pendidikan : Strata Dua (S2)
Program Studi : Magister Ilmu Komunikasi
Konsentrasi : Manajemen Industri dan Bisnis Media
Tanggal : 25 Juli 2025

Jakarta, 25 Juli 2025
Mengetahui,
MERCU BUANA

1. Ketua Sidang :
Prof. Dr. Nur Kholisah, M.Si
2. Penguji Ahli :
Dr. Heri Budianto, M.Si
3. Pembimbing :
Dr. Afdal Makkuraga Putra, M.Si



(.....)

(.....)

(.....)

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

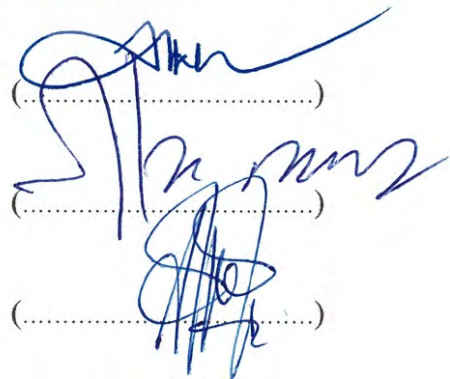
LEMBAR PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

Judul : Dinamika Kecemasan Sosial Mahasiswa Pascasarjana
Universitas Mercu Buana (Studi Fenomenologi Pengalaman
FoMO dan FoBO)
Nama : Arina Miryanthi
NIM : 55223110029
Jenjang Pendidikan : Strata Dua (S2)
Program Studi : Magister Ilmu Komunikasi
Konsentrasi : Manajemen Industri dan Bisnis Media
Tanggal : 25 Juli 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 25 Juli 2025
Mengetahui,

1. Ketua Sidang :
(Prof. Dr. Nur Kholisoh, M.Si)
2. Penguji Ahli :
Dr. Heri Budianto, M.Si)
3. Pembimbing :
(Dr. Afdal Makkuraga Putra, M.Si)

(.....)
(.....)
(.....)



PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Nama Lengkap : Arina Miryanthi
NIM : 55223110029
Jenjang Pendidikan : Strata Dua (S2)
Konsentrasi : Manajemen Industri dan Bisnis Media
Judul Karya Akhir/Tesis : Dinamika Kecemasan Sosial Digital Mahasiswa
Pascasarjana Universitas Mercu Buana (Studi
Fenomenologi Pengalaman FoMO dan FoBO)

Jakarta, 25 Juli 2025

Dosen Pembimbing



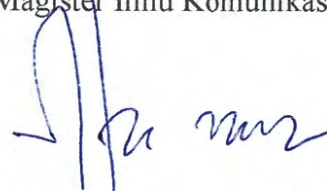
Dr. Afdal Makkuraga Putra, M.Si

Dekan
Fakultas Ilmu Komunikasi



(Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si)

Ketua Program Studi
Magister Ilmu Komunikasi



(Dr. Heri Budianto, M.Si)

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama	: Arina Miryanthi
NIM	: 55223110029
Program Studi	: Magister Ilmu Komunikasi

dengan judul “Dinamika Kecemasan Sosial Digital Mahasiswa Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana (Studi Fenomenologi Pengalaman FoMO dan FoBO) ”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 18 Juli 2025, didapatkan nilai persentase sebesar 12%.



Jakarta, 18 Juli 2025

Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Aulia Rahman, S.I.Kom

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tesis ini:

Judul : Dinamika Kecemasan Sosial Digital Mahasiswa Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana (Studi Fenomenologi Pengalaman FoMO dan FoBO)
Nama : Arina Miryanthi
N I M : 55223110029
Program Studi : Manajemen Industri dan Bisnis Media
Tanggal : 25 Juli 2025

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Komisi Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Ketua Program Studi Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya yang digunakan, telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 25 Juli 2025



(Arina Miryanthi)

ABSTRAK

Kecemasan sosial digital merupakan fenomena psikososial yang semakin menonjol seiring meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa pascasarjana. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi makna subjektif pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kecemasan sosial digital yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Fear of Better Options* (FoBO). Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi Alfred Schutz, penelitian ini menelaah motif sosial dan tipifikasi yang membentuk pengalaman tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap enam mahasiswa Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana yang aktif menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan FoBO berkaitan dengan tekanan untuk selalu terkoneksi, kecenderungan membandingkan diri di ruang digital, serta dilema pengambilan keputusan di ranah akademik maupun personal. Dua kategori motif sosial ditemukan, yaitu *because motive* (dorongan berdasarkan pengalaman masa lalu) dan *in order to motive* (tujuan yang ingin dicapai melalui interaksi digital). Analisis menunjukkan bahwa *in order to motive* lebih dominan, karena sebagian besar tindakan informan secara sadar diarahkan untuk membangun citra diri, mempertahankan eksistensi, dan menjalin koneksi sosial. Tipifikasi FoMO meliputi: Pencari Kehadiran Sosial, Penjaga Reputasi Digital, dan Sensitif terhadap Eksklusi. Tipifikasi FoBO mencakup: Perfeksionis Reflektif, Penghindar Penyesalan, dan Rasional Selektif. Tipifikasi gabungan FoMO–FoBO terdiri dari: Relasional Perfeksionis, Eksistensi Reflektif, serta Sensitif & Penghindar Penyesalan. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai dinamika kecemasan sosial digital pada mahasiswa pascasarjana dan memberikan implikasi praktis bagi institusi pendidikan serta konselor akademik dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan sosial digital secara adaptif.

Kata kunci: kecemasan sosial digital, *Fear of Missing Out*, *Fear of Better Options*, fenomenologi, motif sosial, tipifikasi

ABSTRACT

Digital social anxiety has emerged as a prominent psychosocial phenomenon alongside the increasing use of social media among postgraduate students. This study aims to explore the subjective meanings of students' experiences in facing digital social anxiety related to *Fear of Missing Out (FoMO)* and *Fear of Better Options (FoBO)*. Using a qualitative approach with Alfred Schutz's phenomenological method, this research examines the social motives and typifications that shape such experiences. Data were collected through in-depth interviews with six postgraduate students of the Master's Program in Communication Science at Universitas Mercu Buana who are active social media users. The findings reveal that *FoMO* and *FoBO* are closely associated with the pressure to remain constantly connected, tendencies to compare oneself in digital spaces, and decision-making dilemmas in both academic and personal domains. Two categories of social motives were identified: *because motives* (driven by past experiences) and *in order to motives* (goals to be achieved through digital interaction). The analysis indicates that *in order to motives* are more dominant, as most informants deliberately act to build self-image, maintain digital presence, and establish social connections. The *FoMO* typifications found include: Social Presence Seekers, Digital Reputation Maintainers, and Exclusion-Sensitive Individuals. The *FoBO* typifications comprise: Reflective Perfectionists, Regret Avoiders, and Selective Rationalists. The combined *FoMO–FoBO* typifications consist of: Relational Perfectionists, Reflective Exhibitors, and Sensitive & Regret-Avoiding Individuals. These findings broaden the understanding of the dynamics of digital social anxiety among postgraduate students and offer practical implications for educational institutions and academic counselors in assisting students to manage digital social pressures adaptively.

Keywords: digital social anxiety, *Fear of Missing Out*, *Fear of Better Options*, phenomenology, social motives, typifications

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “*Dinamika Kecemasan Sosial Digital Mahasiswa Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana: Studi Fenomenologi Pengalaman FoMO dan FoBO*”. Penulisan tesis ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Afdal Makkuraga Putra, M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana dan juga dosen pembimbing, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi selama proses penelitian dan penyusunan tesis ini.
2. Dr. Heri Budianto, M.Si., selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana dan juga dosen penelaah, yang telah memberikan koreksi, kritik membangun, dan kontribusi intelektual dalam pengembangan isi tesis ini.
3. Prof. Dr. Nur Kholisoh, M.Si., selaku Ketua Sidang Akhir, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan penilaian serta evaluasi terhadap karya ilmiah ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan bantuan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tesis ini.
5. Suami tercinta, Adib Faishol, serta anak-anak tersayang, Ahnaf Fathudaroin, Ardika Fahrijalal, dan Arfan Fadholani, yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat dalam perjalanan akademik ini.

6. Bapak Amir Syarifudin dan Ibu Sri Sunarsih, serta Bapak M. Nasihin Hasan (Almarhum) dan Ibu Siti Fatimah, beserta kakak dan adik penulis, atas doa, cinta, serta dukungan moral dan emosional yang tiada henti sejak awal hingga akhir.
7. Seluruh teman seperjuangan di Program Magister Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana, yang telah berbagi pengalaman, diskusi, dan semangat kebersamaan dalam menghadapi proses akademik.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam bentuk apa pun selama penyusunan tesis ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 25 Juli 2025

Penulis



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TESIS	i
LEMBAR TANDA LULUS SIDANG TESIS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS	iii
LEMBAR PENGESAHAN TESIS	iv
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK	v
PERNYATAAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian	6
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORI.....	9
2.1 Penelitian Terdahulu	9
2.2 Novelty Penelitian	32
2.3 Kajian Teoritis.....	33
2.3.1 Teori Fenomenologi	33
2.3.2 Tipifikasi Sosial (Alfred Schutz).....	36
2.3.3 Motif Sosial (Alfred Schutz)	37
2.3.4 Kecemasan Sosial.....	39
2.3.5 Kecemasan Sosial Digital.....	42

2.3.6	FoMO (Fear of Missing Out)	45
2.3.7	FoBO (Fear of Better Options).....	47
2.3.8	Media Sosial dan Desain Komunikasi Digital.....	50
2.3.9	Media Sosial dan Realitas Sosial Mahasiswa Pascasarjana	52
2.4	Kerangka Pemikiran	54
BAB III METODE PENELITIAN		56
3.1	Paradigma Penelitian.....	56
3.2	Tipe Penelitian.....	57
3.3	Metode Penelitian.....	57
3.4	Teknik Pengumpulan Data	58
3.5	Narasumber Penelitian	59
3.6	Teknik Analisis Data	60
3.7	Teknik Keabsahan Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS		63
4.1	Gambaran Umum Informan Penelitian	63
4.1.1	Profil Universitas Mercu Buana (UMB)	63
4.1.2	Profil Program Studi Magister Ilmu Komunikasi Mercu Buana	64
4.1.3	Profil Informan Penelitian.....	65
4.2	Hasil Penelitian	68
4.2.1	Motif Sosial Pengalaman Informan.....	69
4.2.1.1	Motif Sosial Pengalaman FoMO.....	70
4.2.1.1.1	Because Motives – Pengalaman FoMO.....	71
4.2.1.1.2	In Order to Motives – Pengalaman FoMO	76
4.2.1.2	Motif Sosial Pengalaman FoBO.....	80
4.2.1.2.1	Because Motives – Pengalaman FoBO.....	81
4.2.1.2.2	In Order to Motives – Pengalaman FoBO	85
4.2.1.3	Refleksi keseluruhan motif sosial FoMO dan FoBO	89
4.2.2	Tipifikasi.....	93
4.2.2.1	Tipifikasi FoMO.....	93

4.2.2.1.1	Tipifikasi FoMO Pencari kehadiran sosial	97
4.2.2.1.2	Tipifikasi FoMO Penjaga Reputasi Digital	99
4.2.2.1.3	Tipifikasi FoMO Sensitif terhadap Eksklusi.....	102
4.2.2.2	Tipifikasi FoBO.....	104
4.2.2.2.1	Tipifikasi FoBO Perfeksionis Reflektif	108
4.2.2.2.2	Tipifikasi FoBO Penghindar Penyesalan.....	110
4.2.2.2.3	Tipifikasi FoBO Rasional Selektif.....	112
4.2.2.3	Tipifikasi gabungan FoMO dan FoBO.....	114
4.2.3	Pemaknaan Subjektif Mahasiswa Pascasarjana terhadap Media Sosial	123
4.3	Pembahasan	136
BAB V	PENUTUP	142
5.1	Kesimpulan.....	142
5.2	Implikasi Penelitian.....	143
5.3	Keterbatasan Penelitian	144
5.4	Saran.....	145
DAFTAR PUSTAKA		146
LAMPIRAN		146

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Studi Penelitian Terdahulu	22
Tabel 4.1	Profil Informan Penelitian	67
Tabel 4.2	Because Motive pada pengalaman FoMO	75
Tabel 4.3	In Order to Motive – FoMO	78
Tabel 4.4	Because Motives – FoBO	84
Tabel 4.5	In Oder to Motives – FoBO	87
Tabel 4.6	In Oder to Motives – FoBO	92
Tabel 4.7	Tipifikasi FoMO	96
Tabel 4.8	Tipifikasi FoBO	107
Tabel 4.9	Tipifikasi gabungan FoMO dan FoBO	116
Tabel 4.10	Tipologi Makna Subjektif Mahasiswa Media Sosial pada Mahasiswa Pascasarjana	135



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Jumlah Pengguna Media Sosial di dunia Februari 2025.....	2
Gambar 1.2	Jumlah Pengguna Media Sosial di Indonesia Februari 2025	3
Gambar 2.1	Kerangka Pemikiran	54
Gambar 4.1	Konstruksi Motif Sosial dalam Pengalaman FoMO dan FoBO Mahasiswa	70
Gambar 4.2	Tipifikasi FoMO Pencari Kehadiran Sosial.....	99
Gambar 4.3	Tipifikasi FoMO Penjaga Reputasi Digital	102
Gambar 4.4	Tipifikasi FoMO Sensitif terhadap Eksklusi	104
Gambar 4.5	Tipifikasi FoBO Perfeksionis Reflektif	110
Gambar 4.6	Tipifikasi FoBO Penghindar Penyesalan.....	112
Gambar 4.7	Tipifikasi FoBO Rasional Reflektif.....	114



DAFTAR LAMPIRAN

1	Transkrip wawancara informan SH.....	152
2	Transkrip wawancara informan VD	166
3	Transkrip wawancara informan RN	176
4	Transkrip wawancara DP	184
5	Transkrip wawancara ZN	193
6	Transkrip wawancara AS	201
7	CV	207

