



***JOY OF MISSING OUT (JoMO) SEBAGAI GAYA HIDUP BARU  
GEN Z MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA***

**Izzulhaq Satrio Diandono**

Universitas Negeri Jakarta

**Sujarwo**

Universitas Negeri Jakarta

**Saipiatuddin**

Universitas Negeri Jakarta

*Korespondensi penulis: [izzulhaqsatrio6@gmail.com](mailto:izzulhaqsatrio6@gmail.com)\**

**Abstract.** *The phenomenon of Joy of Missing Out (JoMO) has become a new lifestyle in the social dynamics of Gen Z students in the current digital era. Unlike Fear of Missing Out (FoMO), JoMO reflects the satisfaction and tranquility felt by individuals when they choose not to engage in social activities or viral trends. This study aims to describe how JoMO emerges as a new lifestyle among Gen Z students at the Faculty of Social Sciences, Universitas Negeri Jakarta, and to identify the factors that drive its adoption. This research uses a qualitative descriptive method with data collection techniques through questionnaires and literature studies. The results show that some students have adopted the JoMO lifestyle by reducing meaningless social involvement, focusing on themselves, and choosing activities that support productivity and mental health. The driving factors include fatigue from social pressure, the desire for a more peaceful life, and limiting exposure to social media.*

**Keywords:** Joy of Missing Out, Gen Z, Lifestyle, Students

**Abstrak.** Fenomena Joy of Missing Out (JoMO) menjadi sebuah gaya hidup baru dalam dinamika sosial mahasiswa Gen Z di era digital saat ini. Berbeda dari Fear of Missing Out (FoMO), JoMO mencerminkan kepuasan dan ketenangan yang dirasakan individu ketika memilih untuk tidak terlibat dalam kegiatan sosial atau tren yang viral. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana JoMO muncul sebagai gaya hidup baru mahasiswa Gen Z Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong penerapannya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah menerapkan gaya hidup JoMO dengan mengurangi keterlibatan sosial yang tidak bermakna, fokus pada diri sendiri, dan memilih aktivitas yang mendukung produktivitas serta kesehatan mental. Faktor pendorongnya antara lain kejemuhan terhadap tekanan sosial, keinginan hidup lebih tenang, dan pembatasan paparan media sosial.

**Kata Kunci:** Joy of Missing Out, Gen Z, Gaya Hidup, Mahasiswa

## LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa dampak signifikan terhadap gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan generasi Z. Generasi ini dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh bersama teknologi, yang menjadikan

konektivitas digital sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Namun, di balik kemudahan akses informasi dan komunikasi instan, muncul tekanan sosial yang tinggi, seperti kebutuhan untuk selalu terlihat aktif, mengikuti tren, serta membandingkan pencapaian diri dengan orang lain di media sosial. Tekanan semacam ini berpotensi menimbulkan kecemasan, stres, dan kelelahan psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu ketakutan untuk tertinggal dari aktivitas sosial atau informasi yang sedang populer.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, muncullah fenomena baru yang dikenal dengan *Joy of Missing Out (JoMO)*, yaitu kepuasan dan kebahagiaan yang dirasakan ketika seseorang memilih untuk tidak terlibat dalam aktivitas sosial tertentu atau tren yang sedang berlangsung. *JoMO* menekankan pada pentingnya menikmati waktu sendiri, hidup secara sadar (*mindful*), dan selektif dalam memilih aktivitas yang sesuai dengan nilai dan tujuan pribadi. Gaya hidup ini mengedepankan keseimbangan hidup, kesehatan mental, serta pengelolaan waktu yang lebih bijak dalam menghadapi arus informasi digital yang tiada henti.

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi Z sangat relevan untuk dikaji dalam konteks ini. Lingkungan perkuliahan yang dinamis serta ekspektasi sosial yang tinggi seringkali membuat mahasiswa rentan terhadap tekanan sosial dan eksistensi digital. Di sisi lain, mahasiswa juga mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih bermakna. Oleh karena itu, *JoMO* dapat menjadi salah satu alternatif gaya hidup yang cocok diterapkan di kalangan mahasiswa untuk menghindari eksek negatif dari keterlibatan sosial yang berlebihan.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta untuk mendeskripsikan bagaimana gaya hidup *JoMO* diperlakukan oleh mahasiswa Gen Z dan mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang mendorong mereka menerapkan gaya hidup tersebut. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini bertujuan memberikan gambaran menyeluruh tentang perilaku, sikap, kebiasaan, dan nilai-nilai yang melekat pada gaya hidup *JoMO*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program literasi digital dan kesehatan mental di lingkungan kampus, serta menambah wawasan tentang dinamika sosial generasi Z dalam menghadapi era digital.

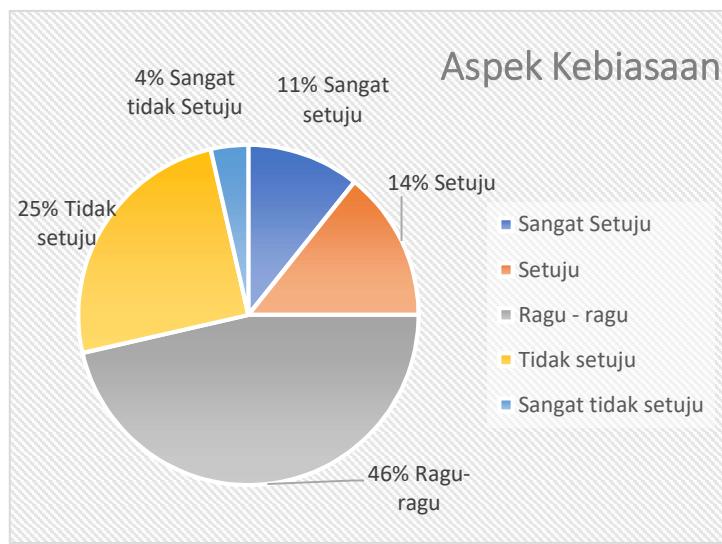
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah 28 mahasiswa Gen Z Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta yang menerapkan gaya hidup *JoMO*. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert (40 item, terdiri dari 20 positif dan 20 negatif) yang mencakup empat aspek: kebiasaan, sikap, nilai, dan perilaku. Data dianalisis dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

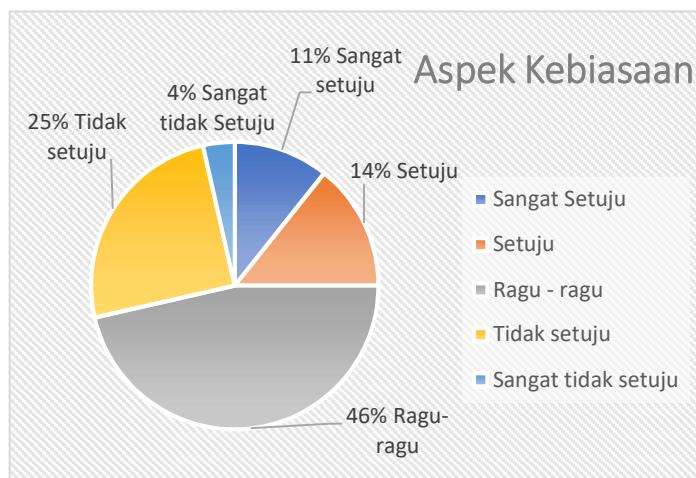
Penelitian ini menggambarkan bagaimana mahasiswa Gen Z di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta mengadopsi gaya hidup *Joy of Missing Out (JoMO)* melalui empat aspek utama, yaitu kebiasaan, sikap, nilai, dan perilaku. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mulai menunjukkan kecenderungan positif terhadap gaya hidup ini, meskipun dengan tingkat penerapan yang bervariasi.

### 1. Aspek Kebiasaan



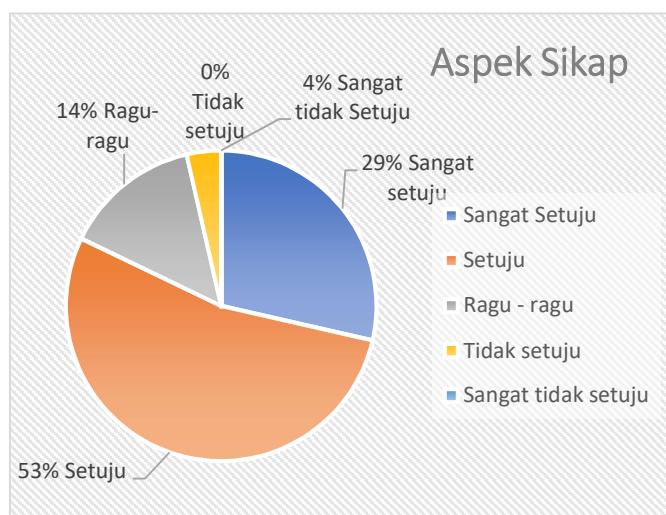
Pada aspek kebiasaan, sebanyak 43% responden menyatakan setuju dan 32% sangat setuju bahwa mereka telah mengurangi penggunaan media sosial dan lebih menikmati waktu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah

membentuk kebiasaan yang mendukung gaya hidup *JoMO*. Mereka mulai menyadari bahwa keterlibatan sosial yang berlebihan, khususnya di ruang digital, seringkali tidak membawa manfaat nyata dan justru mengganggu produktivitas serta kesehatan mental.

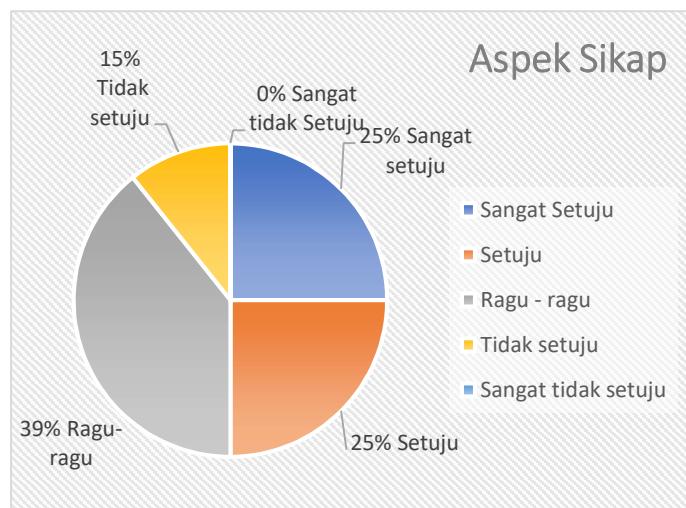


Namun, 18% responden masih ragu-ragu, dan sisanya bahkan tidak setuju. Ini menandakan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya terbiasa dengan gaya hidup yang menuntut pengelolaan waktu dan perhatian secara mandiri. Budaya peer pressure, norma sosial yang menuntut keterhubungan terus-menerus, serta kebiasaan lama memainkan peran besar dalam mempengaruhi proses pembentukan kebiasaan baru ini.

## 2. Aspek Sikap



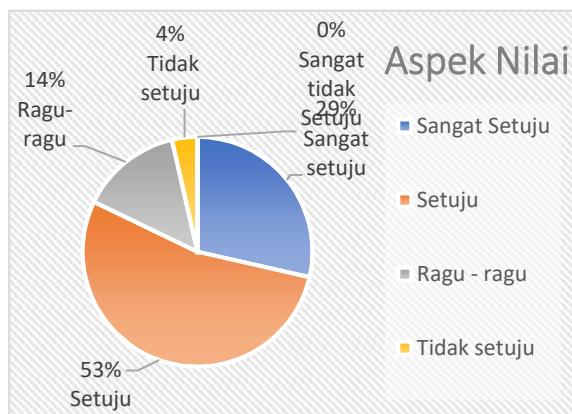
Dari sisi sikap, sebanyak 53% responden setuju dan 29% sangat setuju bahwa mereka tidak merasa takut atau tertinggal jika tidak mengikuti tren yang sedang viral. Hal ini menandakan adanya perubahan pola pikir di kalangan mahasiswa Gen Z yang mulai melihat bahwa tidak semua tren layak diikuti, terutama jika tidak memberikan manfaat pribadi.



Sikap ini mendukung penerapan gaya hidup *JoMO* karena mahasiswa menjadi lebih reflektif, selektif, dan berani mengatakan tidak terhadap tekanan sosial. Mereka lebih percaya diri dalam menentukan aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan hidup mereka sendiri, tanpa perlu pemberian dari pihak luar.

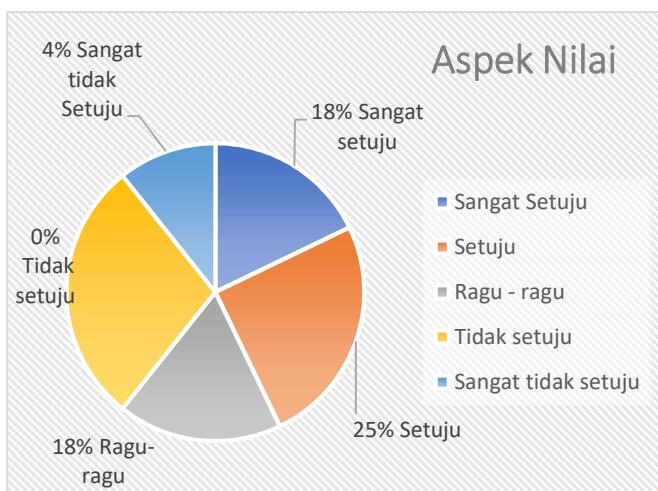
Namun demikian, 15% responden menyatakan tidak setuju dan 3% sangat tidak setuju, yang menunjukkan masih adanya kelompok yang rentan terhadap tekanan sosial dan takut akan eksklusi sosial jika tidak terlibat dalam tren tertentu.

### 3. Aspek Nilai



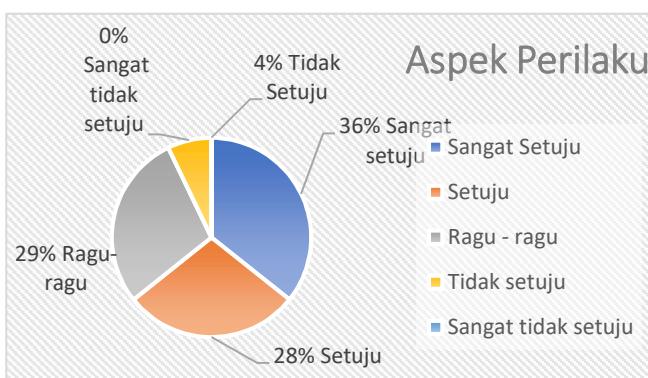
Pada aspek nilai, ditemukan bahwa 53% responden setuju dan 29% sangat setuju bahwa kesederhanaan dan kepercayaan diri merupakan prinsip hidup yang mereka anut. Mereka cenderung tidak membandingkan diri dengan orang lain dan mampu mengapresiasi pencapaian pribadi tanpa harus mengikuti standar eksternal.

Mahasiswa dalam kategori ini menunjukkan kemampuan untuk hidup lebih autentik dan sadar akan nilai-nilai pribadi yang penting. Mereka tidak menjadikan eksistensi sosial atau barang bermerek sebagai tolok ukur kebahagiaan, melainkan memilih sesuatu yang bermanfaat dan sesuai kebutuhan.



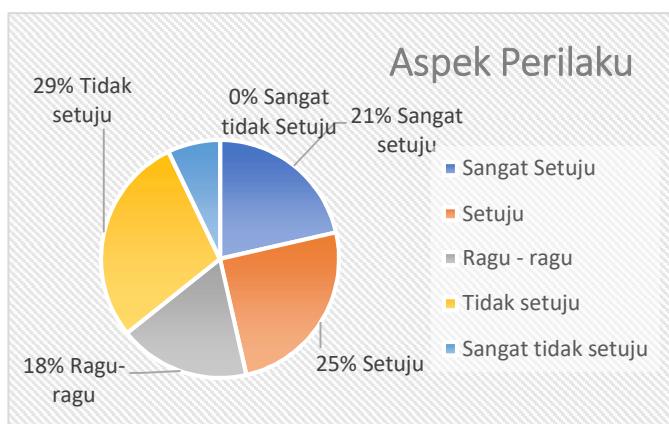
Namun, terdapat 25% responden yang masih terpengaruh oleh opini dan tekanan dari lingkungan sekitar, serta 18% lainnya yang ragu-ragu. Ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai *JoMO* masih perlu diperkuat melalui pembentukan kesadaran diri, penguatan identitas personal, serta pengurangan ketergantungan terhadap validasi sosial.

#### 4. Aspek Perilaku



Aspek perilaku menjadi cerminan nyata dari sejauh mana gaya hidup *JoMO* diperlakukan. Sebanyak 36% responden menyatakan sangat setuju dan 28% setuju bahwa mereka mampu membatasi diri dari penggunaan media sosial atau aktivitas digital yang tidak produktif. Mereka menggantikan waktu digital dengan aktivitas seperti membaca, olahraga, belajar, atau beristirahat.

Mahasiswa juga menjadi lebih selektif dalam membangun relasi sosial dan menghindari pertemanan atau kegiatan yang hanya bersifat formalitas atau tuntutan sosial. Hal ini sejalan dengan semangat *JoMO* yang mendorong keterlibatan sosial yang lebih bermakna dan tidak sekadar formalitas.



Namun, 29% responden menyatakan tidak setuju dan 25% sangat tidak setuju, yang berarti sebagian mahasiswa masih merasa perlu terlibat secara aktif dalam lingkungan sosial digital demi mempertahankan eksistensi atau reputasi. Mereka mungkin masih menjadikan standar sosial orang lain sebagai tolok ukur nilai diri, yang tentu bertolak belakang dengan esensi *JoMO*.

## KESIMPULAN

Gaya hidup *JoMO* telah menjadi alternatif baru yang diterapkan oleh sebagian mahasiswa Gen Z Fakultas Ilmu Sosial UNJ. Melalui kebiasaan yang selektif, sikap mandiri, nilai yang berpusat pada kesederhanaan, serta perilaku digital yang terkontrol, mahasiswa mampu menghadapi tekanan sosial era digital. Faktor-faktor seperti kejemuhan terhadap budaya sosial yang hiperaktif dan kesadaran terhadap pentingnya

kesehatan mental menjadi pendorong utama penerapan gaya hidup ini. *JoMO* bukanlah bentuk anti-sosial, tetapi merupakan strategi sadar untuk menjalani hidup yang lebih bermakna dan seimbang.

## DAFTAR REFERENSI

- Baym, N., Wagman, K. B., & Persaud, C. J. (2020). Mindfully scrolling: Rethinking Facebook after time deactivated. *Social Media + Society*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/2056305120919105>
- Dalton, J. (2021). *The Joy of Missing Out*. London: Penguin Books.
- Dedhia, T. (2023). Exploring JoMO in Digital Minimalism. *Journal of Digital Psychology*, 7(1), 45–60.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York: Grand Central Publishing.