
Fenomena *Fomo Sapiens* : Kematian Identitas sebagai *Homo Sapiens*

Wahyu Trisno Aji^{1*}, Rosiana Sri Wulandari²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

wahyutrisnoaji@gmail.com^{1*}, wulandarirosianasri@gmail.com²

Alamat: Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: wahyutrisnoaji@gmail.com

Abstract. *This article will discuss a social phenomenon known as FOMO Sapiens, which is a depiction of modern humans who live in a paradox between high awareness of world developments and the inability to understand the essence and existence of themselves. They are trapped in excessive fear and stress when they feel left behind by trends, innovations, or updates, so that their lives are filled with the need for validation and recognition from the social environment. Ironically, even though they continue to seek connection and existence in cyberspace, they are increasingly distant from authentic connections with themselves and the real environment around them. This phenomenon shows human alienation from the true purpose of their lives, where their focus is more on quantity, how many things they can achieve or show off than on quality, which is the true meaning of what they do. In this article, several case analyses of FOMO Sapiens are presented as an easy way to understand it. In a clearer understanding, FOMO Sapiens depicts humans who "worship" the material world and ephemerality more, forgetting the true existence that should prioritize introspection, creativity, and deep meaning of life.*

Keywords: *FOMO Sapiens, Homo Sapiens, humans, life*

Abstrak. Artikel ini akan membahas mengenai fenomena sosial dikenal sebagai FOMO Sapiens, yakni gambaran manusia modern yang hidup dalam paradoks antara kesadaran tinggi akan perkembangan dunia dan ketidakmampuan untuk memahami esensi dan eksistensi diri. Mereka terjebak dalam rasa takut dan stres yang berlebihan ketika merasa tertinggal dari tren, inovasi, atau pembaruan, sehingga hidup mereka dipenuhi dengan kebutuhan akan validasi dan pengakuan dari lingkungan sosial. Ironisnya, meskipun mereka terus mencari koneksi dan eksistensi di dunia maya, mereka semakin jauh dari koneksi autentik dengan diri sendiri maupun lingkungan nyata di sekitar mereka. Fenomena ini menunjukkan keterasingan manusia dari tujuan sejati kehidupannya, di mana fokus mereka lebih banyak terarah pada kuantitas, berapa banyak hal yang bisa mereka capai atau pamerkan daripada kualitas, yakni makna yang sebenarnya dari apa yang mereka lakukan. Dalam artikel ini, disajikan beberapa analisis kasus mengenai FOMO Sapiens sebagai cara mudah memahaminya. Dalam pemahaman lebih jelas bahwa FOMO Sapiens menggambarkan manusia yang lebih banyak "menyembah" dunia materi dan kesementaraan, melupakan eksistensi sejati yang mestinya mengutamakan introspeksi, kreativitas, dan makna hidup yang mendalam.

Kata kunci : FOMO Sapiens, Homo Sapiens, manusia, kehidupan

1. LATAR BELAKANG

Kabar kematian, seorang manusia kehilangan jiwanya. Entah itu kapan, tapi terakhir kali terlihat, manusia itu menatap langit tak mempercayai Tuhan. Suatu masa, manusia itu hidup baik-baik saja. Tidak ada yang aneh dalam kesehariannya, hidupnya tidak ada yang istimewa, sama saja, ia adalah manusia dengan kebiasaan sama dengan orang-orang lain. Singkat pada suatu masa, manusia itu mengenal dunia persyirikan, tidak memainkan dukun, tidak pula menduakan Tuhan. Tetapi, manusia itu, mendekati sesuatu nikmat yang dilarang. Mengapa disebut kenikmatan?, karena dijalankan oleh setiap orang memberikan rasa nikmat, tetapi Tuhan bilang, itu adalah nikmat yang dilarang (Othman et al, 2022).

Namun, namanya saja manusia, kalau tidak melawan manusia, kalau tidak merusak alam, kalau tidak percaya diri, malah mereka memilih melawan Tuhan. Manusia itu bersetubuh dengan kesyirikan, baginya rasa nikmat yang sangat mendarah daging dalam tubuhnya ketika hal-hal yang dilarang oleh Tuhan di lakukannya. Membuatnya menjadi mabuk kepayang dan menganggap kenikmatan dilarang itu adalah rahasia kehidupan yang sesungguhnya. Semakin menjadi-jadi, manusia itu mulai memilih hidup seperti apa yang diinginkan, melakukan berbagai macam jenis dosa yang dinikmatinya. Bagi manusia itu, rasa kehidupan yang dianggap manusia penuh akan dosa-dosa ini merupakan rahasia untuk manusia hidup bahagia dengan bebas, tanpa kungkungan dan tanpa ikatan (Zaluchu, 2019).

Kehidupan dengan menikmati dunia ini membuatnya percaya bahwa dunia yang dibebaskan sebebaskan mungkin adalah satu kunci abadi. Anggapnya, dunia adalah tempat abadi dan Tuhan hanyalah ruang ilusi buatan manusia saja. Membuat manusia yang awalnya hanya hidup biasa-biasa saja, ketika menikmati kebebasan sebebaskan-bebasnya, membuatnya percaya bahwa dunia lah yang pantas disembah atau lebih pantas menyebutkan berTuhan kepada berhala dunia (Stringer, 2020). Mereka masih memiliki kepercayaan terhadap dunia dan mengabaikan atau bahkan menihilkan keberadaan yang berbau yang tak akal. Mereka berTuhan kepada berhala dunia, mengatakan yang nyata dan yang real adalah dunia yang ditempati, lalu kenikmatan banyak hal adalah ilusi Tuhan saja untuk setiap manusia mengabaikan nikmat yang begitu banyak di dunia ini (Zaluchu, 2019). Manusia, ketika bertuhan kepada yang disebut maha itu, membuat mereka tidak bisa apa-apa, yang ada hanyalah mereka berpasrah dengan sedikit perjuangan keras memahami dunia, sisanya mereka percaya kepada Tuhan yang dianggap pencipta segala-galanya.

Berbeda dengan manusia yang sudah di tutupi mata dengan kenikmatan dunia, mereka sekali lagi berTuhan kepada berhala dunia, mengatakan dunia yang dijalankan, dan yang nyata inilah yang sebenar-benarnya. Sedangkan, banyak tuhan-tuhan yang muncul dari pikiran manusia dan sejarah panjang kehidupan, sehingga Tuhan adalah hasil rekonstruksi sejarah kebudayaan manusia. Argumen ini dibawa oleh mereka yang sering memahami dunia sebagai yang lebih baik dinikmati, lebih baik bertuhan kepada apa yang sedang saat ini terlihat, dirasakan dan dapat terkonfirmasi. Orang-orang seperti ini biasanya disebut sebagai orang-orang pesimisme, nihilisme, absurdisme dan paling Radikal adalah ateisme.

Orang-orang yang dikategorikan seperti itu memilih untuk hidup berdasarkan dunia yang paling utama dan pertama. Menikmati apa yang sebenarnya dirasakan, tidak peduli berbagai aturan yang diciptakan, bagi mereka aturan itu, baik dari Tuhan sampai dengan sabda keagamaan hanyalah ilusi sistematis dan struktural, yang jelas membuat manusia tidak bisa

berkembang. Sehingga, mereka yang bertuhan kepada berhala dunia mengatakan nikmat apa yang ada di dunia ini, rasakan dan resapi, bahwa dunia inilah yang paling nyata. Entah justifikasi sesat, dan jenis lainnya mengenai mabuk, main judi, zina, dan lain sebagainya adalah konstruksi keagamaan dan bahkan keterlibatan konstruksi sosial dalam aspek kebudayaan. Namun secara pandangan Radikal, mereka yang menyembah berhala dunia sebagai Tuhan adalah mereka yang mengedepankan rasionalitas, dan empirisme sebagai instrumen fakta yang harus dijalani. Hidup dengan kenikmatan dunia, tidak peduli atas apa akibat setelahnya. Manusia-manusia seperti inilah yang disebut penyembah berhala dunia. Mereka lebih baik hidup dengan berkelimpahan harta, hidup hedonisme, hidup narsistik dengan kekayaannya, menilai banyak hal dari materi, hidup serba mudah dan kebohongan, dan bahkan melihat hidup orang lain sangat buruk dan menganggap hidupnya paling baik.

Oleh karena itu, kabar kematian manusia itu memang benar-benar terjadi, lebih tepat kematian jiwanya. Kehilangan dirinya atas eksistensi yang memiliki arah, memilih untuk menjadi orang-orang yang dibuang tanpa makna. Manusia-manusia seperti ini tersesat, menganggap dunia adalah solusi atas segala-galanya. Siapa peduli dengan hasil akhir, mereka lebih menikmati apa yang terjadi hari ini dengan menganggap pandangan tentang melampaui dunia adalah ilusi sistematis. Mereka yang berpandangan seperti itu pantas disebut penyembah berhala dunia, sadar atau tidak Sadar; tau atau tidak tahu; dan mau atau tidak mau. Manusia-manusia seperti itu adalah menyembah berhala Dunia. Sebagaimana, bahwa manusia sudah mati sejak mereka merasa memiliki (Syafiqahm, 2023). Bahkan kebodohan membuat mereka melupakan diri sendiri. Hanya ada, menikmati bagai konsumsi tak terbatas, pada akhirnya mengatakan manusia masa kini candu terhadap kebodohan memang sesuatu yang sangat tepat (Stringer, 2020).

Berkembangnya banyak hal, membuat manusia melupakan diri, mencapai dan terus menerus menemukan. Namun pada faktanya, tragedi yang terjadi pada manusia tak lain dari ulah manusia sendiri, sehingga disinilah kebodohan tak disadarkan bermunculan tanpa ada penyelesaian secara tuntas. Mendengar kematian manusia masa kini sangat jelas, apalagi dalam TOA yang lebih keras. Di kabarkan kematian manusia modern hari ini atau dikenal sebagai *Homo Sapiens* disebabkan oleh diri mereka sendiri. Sebab salah satunya kehilangan jati diri dan mengandalkan kenikmatan tanpa memproduksi. *Homo Sapiens* memang kita semua yang disebut sebagai manusia modern hari ini, menciptakan banyak hal dari produk ilmu pengetahuan berupa teknologi yang memudahkan kehidupan (Maniagasi, 2023). Namun dari faktor inilah manusia sendiri teralienasi, tidak lagi menjadi manusia yang benar-benar menunjukkan jati diri. Manusia hari ini, terjebak dalam dunia ketergantungan, kecemasan, stres,

ketakutan dan bahkan merasa kehilangan diri karena beberapa bagian informasi dan dunia ilusi tidak di akses. Manusia hari ini telah mati sejak mereka menciptakan banyak hal dari teknologi, sehingga jati diri mereka sebagai manusia cerdas (*Homo Sapiens*) terganti sebagai manusia pengikut (*FOMO Sapiens*).

Hari ini, menyebutkan manusia sebagai *FOMO Sapiens* adalah melihat manusia yang haus dan candu akan berbagai hal yang membuat mereka merasa mendapatkan eksistensi dan validasi, padahal semua itu adalah ilusi konstruksi yang dibuat sendiri. Namun, manusia yang sudah tenggelam dalam *FOMO Sapiens* membuat mereka menjadi manusia masa kini kehilangan jati diri, demi sebuah validasi. Tak bisa diabaikan ini memang fakta yang sebenarnya terjadi hari ini, bahwa manusia benar-benar teralienasi oleh keinginan yang tak terpuaskan selama masa kehidupan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitik yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena secara mendalam berdasarkan data yang diperoleh melalui studi kepustakaan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konsep, teori, dan perspektif yang relevan dengan topik penelitian melalui sumber-sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya. Teknik analisis data dilakukan dalam tiga tahapan utama: pengumpulan data, yaitu mengidentifikasi dan mengumpulkan informasi yang relevan dari berbagai literatur; penyajian data, yakni menyusun data dalam bentuk yang sistematis dan terstruktur untuk memudahkan interpretasi dan verifikasi kesimpulan, yaitu melakukan analisis kritis terhadap data yang telah disajikan untuk menghasilkan kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan (Ramadhan, 2021).

3. PEMBAHASAN

FOMO Sapiens

Istilah FOMO, singkatan dari *Fear of Missing Out*. FOMO merujuk pada rasa takut yang muncul ketika seseorang merasa ketinggalan tren, informasi, atau momen tertentu yang dianggap penting (Jupowicz-Ginalska, et al, 2018). Fenomena ini menciptakan kecemasan dan tekanan psikologis, terutama saat seseorang merasa tidak mampu mengikuti arus perkembangan terkini, seperti berita, teknologi, atau pengalaman baru. Dalam konteks modern, *FOMO Sapiens* menggambarkan individu yang selalu berusaha terkoneksi dengan hal-hal terbaru, menghindari pengetahuan yang dianggap usang, dan terus-menerus mengejar

pembaruan demi menghindari perasaan tertinggal. Keinginan ini berakar dari perjalanan panjang evolusi manusia, di mana setiap generasi meninggalkan jejak pengetahuan yang terus diwarisi dan dikembangkan (Castro & Martín-Torres, 2022)

Pada abad ke-21, *FOMO Sapiens* menjadi bagian tak terpisahkan dari era kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Coolidge & Wynn, 2018). Berbagai inovasi dan produk teknologi menghadirkan kenyamanan yang luar biasa, tetapi juga membawa dampak sampingan berupa ketergantungan berlebihan. Banyak individu yang menikmati kemudahan ini tanpa memanfaatkan peluang untuk berkreasi dan berinovasi. Konsep *utopia paradoks* menggambarkan situasi ini dengan jelas—semakin banyak kemudahan yang diciptakan, semakin rentan pula manusia menghadapi tantangan baru. Dalam teori ini, kehidupan yang tampaknya ideal seringkali dibatasi oleh paradoks-paradoks yang menghalangi tercapainya kepuasan sejati, memaksa manusia untuk terus bertanya tentang makna di balik kenyamanan tersebut.

Fenomena ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari. Meski dikelilingi oleh kemudahan, banyak individu memilih hidup dalam kemalasan. Jika ada dorongan semangat, hal itu sering kali muncul dari rasa ingin memiliki sesuatu yang baru, bukan dari dorongan untuk menciptakan sesuatu yang bermakna. Akibatnya, kecemasan, stres, dan kekhawatiran berlebihan menjadi ciri khas *FOMO Sapiens*. Mereka cenderung lebih banyak mengonsumsi informasi dan produk daripada menghasilkan sesuatu yang baru (Barry & Wong, 2020). Kehidupan mereka sering kali hanya berputar di sekitar pencarian validasi eksternal dan memupuk sikap narsistik. Dalam hal ini, kaum muda menjadi kelompok yang paling rentan, dengan pola pikir yang berfokus pada kuantitas eksistensi, tetapi melupakan kualitas kehidupan.

Generasi *FOMO Sapiens* di masa kini menghadapi dilema besar terkait identitas dan makna hidup. Validasi eksternal menjadi prioritas utama, menyebabkan mereka kehilangan jati diri dan hanya berfokus pada pencapaian yang diakui oleh orang lain. Mereka terjebak dalam siklus mengejar hal-hal baru tanpa pernah merasa cukup. Akibatnya, kehidupan mereka menjadi seperti perjalanan tanpa arah, di mana mereka terus-menerus mencari pengakuan di berbagai tempat dan situasi. Dalam kondisi ini, penting untuk merefleksikan kembali eksistensi manusia sebagai *Homo Sapiens*, individu yang tidak hanya mengejar kebaruan, tetapi juga memanfaatkan potensi kreatif dan intelektual untuk mencapai kualitas hidup yang lebih bermakna (Akbari et al, 2021).

Analisis Fenomena *FOMO Sapiens*

- a. Kritik Terhadap Perempuan Dengan Tren “Yalil Yalili” Untuk Menarik Perhatian Laki-Laki Yang Dilabeli Sholeh

Kita terlalu sibuk mengejar pengakuan, hingga suara hati kalah oleh sorak-sorai algoritma. Dalam dunia yang semakin terhubung oleh algoritma, tidak ada yang terlewat dari radar tren media sosial, termasuk perempuan mengikuti gaya berpakaian Yalil Yalili. Jubah longgar dan berlengan panjang atau yang disebut abaya, hijab yang melilit rapi, dan sentuhan ala Timur Tengah menjadi paket lengkap. Katanya, ini adalah cara baru untuk menarik perhatian laki-laki berpeci terutama santri yang mereka labeli sholeh. Mari berhenti sejenak, apakah tren ini benar tentang ekspresi diri, atau justru soal mengakomodasi ekspektasi orang lain?

Tren ini bukan hal baru. Sepanjang sejarah, perempuan selalu diarahkan menyesuaikan diri dengan standar estetika tertentu yang sering kali dirancang oleh dan untuk laki-laki. Gaya “Yalil Yalili” ini seolah memadukan kesopanan dengan keindahan yang lembut, menciptakan citra perempuan “ideal” bagi segmen religius tertentu, sehingga ruang bagi perempuan untuk menjadi autentik semuanya berujung pada memenuhi preferensi orang lain. Fenomena ini menjadi bias antara kebebasan memilih dan tekanan sosial. Memakai pakaian tertentu seharusnya menjadi ekspresi diri, bukan dilakukan demi menarik perhatian kelompok tertentu. Kita harusnya benar-benar bebas memilih, jangan hanya menjadi aktor dalam skenario yang ditulis oleh orang lain. Dalam konteks ini, kebebasan memilih seringkali terdistorsi oleh pengaruh sosial yang membuat individu merasa perlu menyesuaikan diri dengan standar yang ditetapkan oleh media sosial, sehingga pilihan yang diambil bukanlah cerminan dari keinginan pribadi, melainkan hasil dari tekanan eksternal.

Media sosial semakin memperburuk situasi ini dengan membanjiri komentar seperti “Masya Allah cantik banget” atau “istri idaman” yang memberikan validasi instan dan memperkuat standar kecantikan menjadi sempit. Meski validasi semacam ini terlihat positif, namun seringkali menjadi beban psikologis yang memperkuat ketergantungan pada penilaian eksternal sehingga melemahkan nilai diri yang sebenarnya dan mempersempit ruang untuk mengekspresikan keunikan dan individualitas. Kenyataannya, kita tetap mengejar validasi yang tidak pernah selesai itu.

Trend “Yalil Yalili” yang berkembang di media sosial bukan hanya soal mode, tetapi juga mencerminkan bagaimana stereotip gender terus memengaruhi cara perempuan dinilai di masyarakat. Dalam konteks ini, perempuan yang memilih gaya

berpakaian tertentu, seperti yang dianggap sesuai dengan norma kesopanan atau ajaran agama sering kali dipuji sebagai lebih bernilai dan mendapat validasi perempuan sholihah. Sebaliknya, mereka yang memilih berekspresi dengan gaya berbeda justru kerap menghadapi stigma sebagai kurang ideal atau tidak sesuai norma. Fenomena ini tidak hanya mempersempit ruang kebebasan perempuan untuk mengekspresikan diri, tetapi juga melanggengkan penghakiman berbasis standar yang seragam dan sering kali bias.

Dimensi budaya juga menjadi aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam tren ini, terutama ketika elemen khas dari budaya Timur Tengah diadopsi, dimodifikasi, dan dijadikan gaya populer di media sosial. Di balik daya tarik estetika yang ditawarkan, muncul pertanyaan apakah upaya ini benar-benar mencerminkan penghormatan terhadap budaya asal, atau hanya sebatas eksploitasi untuk memenuhi fantasi visual semata? Transformasi semacam ini sering kali berisiko mereduksi makna asli dan memisahkan dari konteks sejarah, sosial, dan spiritual yang harus dijunjung. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk tidak hanya menikmati keindahan budaya lain, tetapi juga memastikan bahwa apresiasi ini dilakukan dengan penghormatan dan pemahaman yang mendalam sehingga keanekaragaman budaya dapat dilestarikan dan dihargai.

Tidak ada yang salah dengan berpakaian sopan atau memilih gaya tertentu sesuai selera tertentu, tetapi persoalan muncul ketika pilihan tersebut didasarkan pada kebutuhan untuk mendapatkan perhatian atau validasi dari kelompok tertentu. Ketika pakaian yang kita kenakan lebih difokuskan untuk memenuhi ekspektasi orang lain atau membuat mereka merasa nyaman. Kita sering kali kehilangan ruang untuk benar-benar mengekspresikan diri dan merasa nyaman dengan siapa kita sebenarnya. Pilihan pakaian seharusnya menjadi sarana ekspresi diri yang autentik, bukan sekedar alat untuk menyesuaikan diri dengan standar yang ditentukan orang lain. Karena pada akhirnya, kenyamanan sejati hanya bisa dirasakan ketika kita berhenti menjadikan pandangan orang lain sebagai ukuran utama dalam menentukan bagaimana kita mengekspresikan diri.

Dunia digital yang seharusnya membuka ruang ekspresi tanpa batas seringkali menjadi arena yang membatasi perempuan dengan menciptakan siklus yang lebih mengutamakan bagaimana mereka terlihat daripada siapa mereka sebenarnya. Secara tidak sadar, media sosial mengontrol setiap standar gaya yang harus dipenuhi melalui tren yang berlaku hari ini. Perempuan menjadi bagian dari siklus yang mengutamakan

bagaimana mereka terlihat daripada siapa mereka sebenarnya. Media sosial mengubah setiap gaya menjadi pernyataan, setiap pilihan menjadi konten, dan setiap perempuan menjadi objek penilaian.

Pada akhirnya, tren seperti "Yalil Yalili" menunjukkan bahwa ada banyak hal yang harus dilakukan untuk mengubah cara kita memandang perempuan. Bukan salah tren itu sendiri, melainkan pola pikir yang mendukung bahwa perempuan harus menyesuaikan diri dengan keinginan orang lain untuk dianggap berharga dan mendapat label yang bersifat rapuh tersebut. Jadi, sebelum ikut mengenakan abaya dan hijab ala "Yalil Yalili", tanyakan pada diri sendiri, apakah ini benar-benar untuk kita atau kita hanya bermain peran dalam narasi yang tidak kita tulis? Dunia ini sudah cukup menekan, jangan biarkan pakaian yang kita pilih menjadi bagian dari tekanan itu.

b. Kritik Terhadap Tekanan Sosial Gen Z Dan Fenomena Iphone Sebagai Status Sosial

Fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO telah menjadi salah satu dampak besar dari era digital yang terus berkembang (Klein, 2019). Generasi Z yang tumbuh bersama dengan teknologi mengalami tekanan sosial yang semakin intens karena kebutuhan untuk terlihat di dunia maya. Salah satu manifestasi nyata dari tekanan ini adalah pandangan bahwa memiliki iPhone bukan hanya kebutuhan teknologi, tetapi juga simbol status sosial yang wajib dimiliki. Fenomena ini menimbulkan berbagai kritik, terutama karena dampak psikologis dan sosial yang tidak sehat (Marlina & Lusina, 2023).

Generasi Z hidup di era di mana media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, melainkan menjadi sebuah panggung bagi identitas pribadi. Platform seperti Instagram, TikTok, dan lain sebagainya sering kali menjadi ruang untuk mempromosikan gaya hidup di mana kemewahan, status sosial, dan kepemilikan barang mewah menjadi tolak ukur untuk diterima dalam kelompok sosial tertentu. Dalam konteks ini, iPhone bukan sekedar perangkat komunikasi, tetapi telah berubah menjadi simbol status dan aksesoris wajib yang mengindikasikan keberhasilan dan eksistensi dalam dunia maya. Hal ini menciptakan tekanan tersendiri bagi mereka yang tidak mampu memilikinya karena merasa terpinggirkan atau kurang dianggap dalam pergaulan yang didominasi oleh konsumsi barang-barang mewah dan teknologi tertentu. Tekanan ini semakin menguatkan pemahaman bahwa nilai sosial seseorang kini tak terlepas dari kemampuannya untuk menunjukkan kepemilikan barang-barang simbolis seperti iPhone, yang menghubungkan dunia nyata dengan citra yang dibangun di media sosial.

Tekanan sosial yang semakin meningkat sering kali menyebabkan perasaan minder, rendah diri, bahkan depresi bagi mereka yang tidak mampu memenuhi standar tersebut. Fenomena fomo yang semakin merajalela, terutama yang berkaitan dengan ketakutan tertinggal dalam tren teknologi hanya memperburuk keadaan. Tidak sedikit anak muda merasa bahwa tanpa kepemilikan iPhone, mereka tidak cukup keren dan layak untuk dihormati dalam lingkaran sosial mereka. Akibatnya, tercipta spiral konsumsi yang tidak sehat, di mana kebutuhan akan validasi sosial lebih sering diutamakan daripada kebutuhan mendasar seperti kesehatan mental dan emosional, atau bahkan kebutuhan fisik yang lebih mendasar (Marlina & Lusia, 2023).

Fenomena ini menyoroti kritik utama terhadap peran perusahaan teknologi dan budaya konsumerisme dalam membentuk hierarki sosial berdasarkan kepemilikan produk. Dengan strategi pemasaran yang cermat, *Apple* telah berhasil membangun citra eksklusivitas yang menjadikan iPhone sebagai simbol prestise dan status sosial. Namun, tidaklah adil jika status seseorang diukur hanya berdasarkan barang yang mereka miliki. Banyak pihak berpendapat bahwa dinamika ini menciptakan ketidakadilan sosial yang semakin memperburuk kesenjangan ekonomi karena membedakan mereka yang mampu mengakses produk-produk mewah dengan mereka yang tidak.

Selain itu, kritik juga mengarah pada peran media sosial yang turut memperburuk fenomena ini. Algoritma media sosial sering kali mempromosikan konten yang menampilkan gaya hidup mewah sehingga menciptakan persepsi bahwa standar tersebut merupakan norma yang wajib dicapai. Hal ini menyebabkan banyak pengguna khususnya remaja merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan gambaran hidup yang sesungguhnya jauh dari kenyataan tanpa mempertimbangkan ketidakmerataan akses terhadap sumber daya yang memungkinkan terwujudnya gaya hidup seperti itu. Dampaknya, mereka terjebak dalam usaha keras untuk mencapai sesuatu yang bersifat palsu dan tidak realistis, yang akhirnya mempengaruhi kesehatan mental dan pandangan mereka terhadap kesuksesan serta kebahagiaan dalam hidup.

Fenomena ini juga memicu perilaku konsumtif yang berlebihan. Beberapa individu rela berhutang atau mengorbankan kebutuhan penting lainnya demi membeli iPhone. Hal ini tidak hanya membebani finansial, tetapi juga menciptakan pola pikir yang salah bahwa kebahagiaan dan penerimaan sosial bergantung pada kepemilikan barang mewah. Padahal nilai diri seseorang tidak seharusnya diukur dari benda material yang mereka miliki. Hal ini menyoroti pentingnya edukasi tentang literasi digital dan

nilai-nilai sosial yang lebih substansial. Anak muda perlu diajarkan untuk tidak mengukur diri mereka berdasarkan standar palsu yang ditetapkan oleh dunia maya. Penting untuk menanamkan bahwa koneksi sosial yang sejati lebih berharga daripada sekadar mengikuti tren teknologi (Damayanti et al, 2023).

Kritik ini juga mengundang refleksi bagi orang tua dan pendidik. Mereka memiliki peran penting dalam membantu anak-anak mereka memahami nilai-nilai yang lebih bermakna. Dengan memberikan contoh yang baik dan mendukung anak-anak untuk membangun rasa percaya diri yang tidak bergantung pada barang material, mereka dapat membantu mengurangi tekanan sosial yang dirasakan oleh Generasi Z. Dalam hal ini, fenomena iPhone sebagai simbol status sosial bukan hanya tentang teknologi, tetapi juga tentang bagaimana masyarakat membentuk nilai dan standar sosial. Kritik terhadap fenomena ini adalah pengingat bahwa kita harus lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan tidak membiarkan benda material mendefinisikan identitas kita. Generasi muda harus diarahkan untuk melihat dunia dengan perspektif yang lebih luas, di mana nilai manusia tidak diukur dari apa yang mereka miliki, melainkan dari siapa mereka sebagai individu.

FOMO Sapiens : Mahluk Pemakan dan Malas Menanam

Manusia adalah makhluk pemakan, dan malas menanam. Katanya, manusia berasal dari spesies hewan yang bergerak, namun ada pembeda diantara hewan banyak dengan manusia, yakni dalam soal kesadaran. Kesadaran adalah tingkat pemahaman gerak dari makhluk dengan penuh pertanggungjawaban, sekaligus kesadaran inilah yang menunjang kemampuan untuk menukar informasi, kesadaran adalah puncak metamorfosis kehidupan yang memiliki kemampuan dalam mencapai puncak kehidupan di muka bumi, yang seringkali manusia mencapai kesadaran ini menggunakan akal. Akal adalah kemampuan dalam mengelola informasi atau pengetahuan. Manusia, sebagai salah satu spesies istimewa yang memilikinya. Akal adalah pedang yang sangat tajam, ia bisa membedah banyak hal, bisa melihat banyak dan mengetahui banyak hal. Akal bagai sesuatu yang tidak hanya bisa mengetahui, melainkan juga bisa membagi, keberadaan akal sebagai pegang inilah yang membantu kemunculan kesadaran, sehingga manusia yang dikenal saat ini berkuasa disebabkan pencapaian kesadaran mereka menggunakan akal budi (Milyavskaya, 2019).

Adanya akal mencapai tingkat tinggi kesadaran, membuat manusia berbeda dengan hewan lain, bahkan makhluk lainnya. Manusia itu istimewa, karena hanya mereka yang secara kolektif menciptakan kesepakatan dalam bentuk aturan dan hukum. Sekaligus juga, semua itu didukung oleh sanksi dan hukuman kepada seorang yang melanggarnya. Manusia, adalah

mahluk yang bisa membagi kemampuan mereka, akal tidak stagnan karena terjadinya transaksi simbiosis mutualisme satu sama lain. Dalam pertukaran pengetahuan dan informasi inilah, manusia bisa berkembang, dan maju seperti yang dilihat hari ini.

Spesial manusia bukan hanya dalam kata-kata saja. Tetapi, bukti nyata bahwa mereka hidup di bumi berada pada puncak tertinggi kehidupan. Karena, mereka sebagai makhluk berkesadaran dengan akal mampu mempertanggungjawabkan apa yang dilakukannya. Dengan hal inilah, manusia berbeda jauh dengan makhluk lain yang hanya bisa mengikuti arah angin bertiup, arah air sungai yang mengalir, dan arah mangsa mereka lari. Manusia, tidak demikian, melainkan mereka bisa hidup dengan cerdas dan menggunakan strategi dalam mempertahankan dan menciptakan kenyamanan kehidupan (Moura et al, 2021).

Tetapi, dengan segala keunggulan yang dimiliki. Manusia tetaplah makhluk hidup, memiliki rasa insting yang sama sebagaimana makhluk hewan lainnya. Manusia, adalah makhluk rakus, makhluk sombong dan makhluk penuh akan hawa nafsu. Hari ini, manusia menjadi penjahat secara struktural, dimana mereka merusak alam, mengambil tanah, pohon, dan hutan untuk kepentingan diri mereka. Makhluk lain yang hidup di sekitar tergusur dan bahkan kebanyakan mati. Bahkan, lebih serakahnya manusia atas suatu pencapaian. Mereka rela membunuh satu sama lain, hanya untuk mencapai kepuasan (O'Connell et al, 2018). Menggusur rumah-rumah manusia lain demi sebuah keinginan mencapai kepentingan yang cenderung keuntungan pribadi. Manusia, diberikan akal untuk sadar dalam kehidupan ini, namun kesadaran yang mereka bangun bukan kesadaran untuk keharmonisan hidup sesama, tetapi lebih banyak kesadaran tentang kepentingan untuk diri sendiri, untuk kelompok dan keluarga nya saja.

Manusia, bukan semua nya. Mereka merusak demi kepentingan, tidak peduli siapa yang menangis, yang ada di kepala mereka hanyalah rasa puas atas keinginan yang tercapai. Manusia merusak alam, merusak banyak hal, namun sangat-sangat malas untuk memperbaiki. Kerusakan yang diakibatkan oleh sebagian atau bahkan sedikit orang berkepentingan itu ternyata dirasakan akibatnya oleh banyak makhluk hidup, termasuk manusia sendiri. Longsor, banjir, pemanasan global merupakan keterlibatan manusia di dalam nya, meski tidak secara utuh adalah kelakuan mereka. Namun dengan tindakan semacam itulah manusia menunjukkan keburukan manusia, jahatnya manusia, dan rakus-rakusnya manusia.

Memiliki akal untuk kesadaran memang dalam diri manusia bukan di penuhi tentang kebaikan, kebersamaan dan keharmonisan dengan alam. Namun, sebaliknya banyak pihak manusia yang memilih merusak, dan tak memperbaiki. Banyak manusia yang mengabaikan alam dan segala yang di rusak, tanpa memperbaiki. Akibatnya, banyak musibah terjadi dengan

korban yang berkelimpahan. Manusia sangat jarang menyadari, bahwa kejahatan dilakukan mereka akibat dari egoisme, akal yang dimiliki sebagai kekhasan untuk mencapai sesuatu hal memang tidak murni dilakukan untuk tindakan positif, namun seringkali digunakan sebagai alat egoisme atas kepentingan dan keuntungan.

Manusia, hobi makan, malas menanam. Manusia, hobi merusak, tetapi tidak memperbaiki. Manusia, hoby menghakimi, malas introspeksi diri. Manusia, hoby mencari keuntungan pribadi, dan malas untuk sadar diri. Dan manusia hoby menciptakan kerusuhan, dan tak pernah meminta maaf. Begitulah manusia, jahat dan baik melekat dalam diri mereka. Kesadaran menjadi kemampuan yang memahami diri mereka hadir dan berbeda dengan makhluk lain. Manusia, dengan akal mencapai kesadaran, akal menjadi instrumen pengetahuan untuk mencapai kesadaran eksistensial (Syafiqah, 2023). Sehingga, perlu dicatat dan di resapi secara bijaksana, bahwa manusia harus tahu diri, tahu malu dan tahu tempat mengapa mereka ada saat ini, dan dimana mereka menginjak kaki. Jangan sampai kesombongan atas kesadaran dimiliki menjadi diri yang angkuh dan tenggelam dengan rasa egoisme penuh. Sadari posisi, sadari kemampuan. Tahu diri dan tahu dimana harus bagaimana secara bijaksana untuk berjalan. Sebagai manusia, harus bijak dalam berpikir sebagaimana akal membantu manusia mencapai kesadaran. Mari tidak menjadi manusia hobi pemakan, namun malas menanam. Mari menjadi manusia berfikir dan berakal, tanpa menjadi sosok yang tak egoisme. Dan mari menjadi manusia berkesadaran, tahu apa yang dilakukan dan sebijak mungkin dalam menjalani kehidupan.

4. KESIMPULAN

Sebagaimana bahwa istilah *FOMO Sapiens* menggambarkan individu yang hidup dalam ketakutan dan kecemasan berlebihan ketika merasa jauh dari hal-hal baru. Dalam konteks ini, banyak manusia masa kini tampak terperangkap dalam pola hidup yang mengagungkan dunia materi, namun ironisnya, melupakan makna eksistensi sejati mereka. Meskipun memiliki kesadaran yang tinggi akan perkembangan di sekelilingnya, mereka sering kali gagal memanfaatkan kesadaran tersebut dengan bijak. Alih-alih, mereka tenggelam dalam sikap yang tanpa saringan, menuliskan keluh kesah tanpa refleksi, dan terjebak dalam lingkaran haus akan validasi dari lingkungan sosial mereka.

Dari kasus yang telah dijelaskan di atas, bahwa Fenomena sosial yang berkembang di kalangan perempuan dengan tren "Yalil Yalili" dan tekanan sosial yang dialami Generasi Z terkait dengan kepemilikan iPhone menggambarkan kecenderungan masyarakat yang semakin terikat pada validasi eksternal, baik dalam bentuk pengakuan terhadap penampilan maupun

status sosial. Perempuan yang mengikuti tren "Yalil Yalili" cenderung berusaha memenuhi ekspektasi sosial yang didasarkan pada citra kesopanan dan kesalehan yang sering kali tidak mencerminkan ekspresi diri yang autentik, sementara Generasi Z merasakan tekanan untuk memiliki barang-barang simbolis seperti iPhone untuk diterima dalam lingkaran sosial. Kedua fenomena ini menunjukkan bagaimana standar sosial yang ditentukan oleh media sosial dan norma-norma eksternal menciptakan ketergantungan pada pengakuan dari pihak lain, yang seringkali mengorbankan kebebasan dan individualisme diri.

Fenomena *FOMO Sapiens* menunjukkan keterasingan manusia dari dirinya sendiri. Mereka sering kali terlibat dalam berbagai aktivitas hanya untuk mengikuti arus tanpa memahami tujuan yang sebenarnya. Dalam proses ini, mereka memprioritaskan kuantitas pengalaman hidup, berapa banyak yang bisa mereka capai atau tampilkan dibandingkan kualitas makna dari apa yang mereka jalani. Akibatnya, esensi keberadaan manusia sebagai makhluk berpikir dan reflektif seringkali terabaikan, digantikan oleh dorongan impulsif untuk selalu terhubung dan diakui. Kondisi ini mencerminkan paradoks kehidupan manusia modern. Di satu sisi, mereka memiliki kemampuan untuk menyadari pentingnya introspeksi dan refleksi. Namun disisi lain, mereka terus-menerus terperangkap dalam pola pikir yang menjadikan validasi eksternal sebagai tujuan akhir.

DAFTAR REFERENSI

- Akbari, M, Seydavi, M, Palmieri, S, & ... (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral ...*, akjournals.com, <https://akjournals.com/view/journals/2006/10/4/article-p879.xml>
- Alutaybi, A, Al-Thani, D, McAlaney, J, & Ali, R (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of ...*, mdpi.com, <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6128>
- Barry, CT, & Wong, MY (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal ...*, journals.sagepub.com, <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Castro, JMB de, & Martín-Torres, M (2022). The origin of the *Homo Sapiens* lineage: When and where?. *Quaternary International*, Elsevier, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1040618222002634>
- Coolidge, FL, & Wynn, TG (2018). *The rise of Homo Sapiens: The evolution of modern thinking.*, books.google.com, https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=DAJCDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=homo+Sapiens&ots=qeiH00_01K&sig=m-Pliv9zQp4XCVe2p0L7MibIySM

- Damayanti, R., Yuswanto, A. Y., & Givari, F. (2023). The strategy of generation Z leaders in managing ethical hacker in the meta4sec community in indonesia. *Monas: Jurnal Inovasi Aparatur*, 5(1), 56-67.
- Hodkinson, C (2019). 'Fear of Missing Out'(FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, Taylor & Francis, <https://doi.org/10.1080/13527266.2016.1234504>
- Jupowicz-Ginalska, A, Jasiewicz, J, & ... (2018). FOMO. ... *Fear of Missing Out* ..., wdib.uw.edu.pl, <https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/1992/FOMO.%20Polacy%20a%20%C4%99k%20przed%20od%C5%82%C4%85czeniem%20-%20raport%20z%20bada%C5%84.pdf>
- Kang, I, Cui, H, & Son, J (2019). Conformity consumption behavior and FoMO. *Sustainability*, mdpi.com, <https://www.mdpi.com/2071-1050/11/17/4734>
- Klein, RG (2019). Population structure and the evolution of *Homo Sapiens* in Africa. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and ...*, Wiley Online Library, <https://doi.org/10.1002/evan.21788>
- Lirik Lagu Kalam Eineh yang Viral di TikTok 'Ya Lil Ya Lili' Lengkap dengan Artinya, Backsound Tren Feeling Beauty In Hijab. Link https://poskota.co.id/2024/07/16/lirik-lagu-kalam-eineh-yang-viral-di-tiktok-ya-lil-ya-lili-lengkap-dengan-artinya-backsound-tren-feeling-beauty-in-hijab#google_vignette
- Marlina, V., & Lusia, A. (2023). Pengaruh Ulasan Produk, Pengendalian Diri, Influencer dan Shopping Lifestyle Terhadap Perilaku Konsumtif Berbelanja Online di Tiktokshop. *Sanskara Manajemen Dan Bisnis*, 2(01), 1-15.
- Memilih Pasangan Spek Yali-Yali itu Omong Kosong!. Link <https://www.contradixie.id/2024/11/memilih-pasangan-spek-yali-yali-itu.html>
- Milyavskaya, M, Saffran, M, Hope, N, & Koestner, R (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion*, Springer, <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5%23auth-Richard-Koestner>
- Moura, DF, Moura, HDS, Filgueiras, GDMR, & ... (2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología* ..., scielo.edu.uy, http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-70262021000300099&script=sci_arttext
- O'Connell, JF, Allen, J, Williams, MAJ, & ... (2018). When did *Homo Sapiens* first reach Southeast Asia and Sahul?. *Proceedings of the ...*, National Acad Sciences, <https://doi.org/10.1073/pnas.1808385115>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Stringer, CB (2020). Replacement, continuity and the origin of *Homo Sapiens*. *Continuity or replacement*, taylorfrancis.com, <https://doi.org/10.1201/9781003078968-2>

Syafiqah, S (2023). POSTMODERNISME DALAM NOVEL RANTAI RENJANA KARYA NIKEN AQUEENSHA. *TOTOBUANG*, totobuang.kemdikbud.go.id, <https://totobuang.kemdikbud.go.id/jurnal/index.php/totobuang/article/view/469>

Tandon, A, Dhir, A, Almgren, I, AlNemer, GN, & ... (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet ...*, emerald.com, <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>

Tanhan, F, Özok, Hİ, & Tayiz, V (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, capps.org, http://www.capps.org/archives/vol14/no1/cap_14_01_09_en.pdf

Tanhan, F, Özok, Hİ, & Tayiz, V (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, capps.org, http://www.capps.org/archives/vol14/no1/cap_14_01_09_en.pdf