

# Manajemen FOMO: Analisis Kritis atas Buku Fear of Missing Out Karya Patrick J. McGinnis

Siva Aprilyanti<sup>1\*</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>, Alfiana Supriyanti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Pamulang, Indonesia

\*Corresponding author: [aprilyantisiva@gmail.com](mailto:aprilyantisiva@gmail.com)

**Abstrak** - Tujuan studi ini adalah untuk menyajikan *review* buku dengan pembacaan secara kritis dengan judul *Fear of Missing Out* karya Patrick J. McGINNIS. Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan dalam menganalisis isi buku. Hasil studi menunjukkan bahwa buku ini memberikan wawasan yang berharga mengenai implikasi psikologis dan sosial dari rasa ketakutan akan tertinggal, menawarkan kepada pembaca pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena modern ini dan memberdayakan mereka untuk menavigasi tantangan yang ditimbukannya. Buku ini berfungsi sebagai panduan bagi individu yang ingin mengatasi rasa ketakutan akan tertinggal dan membina hubungan yang lebih sehat dengan teknologi, media sosial, dan rasa harga diri mereka sendiri.

**Kata Kunci:** Bahasa Indonesia, Ketakutan Mengambil Keputusan, Tepat Mengambil Keputusan.

**Abstract** - The purpose of this study is to present a review of a book with critical reading entitled *Fear of Missing Out* by Patrick J. McGINNIS. Descriptive qualitative research methods were used to analyze the contents of the book. The study results show that this book provides valuable insight into the psychological and social implications of the fear of being left behind, offering readers a deeper understanding of this modern phenomenon and empowering them to navigate the challenges it poses. This book serves as a guide for individuals who want to overcome the fear of falling behind and foster a healthier relationship with technology, social media, and their own sense of self-worth.

**Keywords:** Indonesian, Fear of Missing, Making the Right Decision.

## I. PENDAHULUAN

Buku "Fear of Missing Out: Mengatasi Ketakutan dalam Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan" adalah sebuah panduan yang ditulis oleh seorang ahli psikologi yang berpengalaman. Buku ini menggali fenomena kecemasan yang muncul ketika kita dihadapkan pada terlalu banyak pilihan dalam kehidupan sehari-hari. Artikel ini akan membahas pentingnya buku tersebut dan bagaimana buku ini dapat membantu pembaca mengatasi ketakutan dan mengambil keputusan dengan lebih tepat.

Dalam dunia yang semakin maju dan kompleks, kita seringkali dihadapkan pada berbagai pilihan yang berlimpah. Mulai dari keputusan kecil sehari-hari hingga keputusan besar yang dapat mempengaruhi arah hidup kita, terlalu banyak pilihan dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian. Fenomena ini dikenal sebagai "Fear of Missing Out" atau ketakutan kehilangan.

Buku ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang mengapa kita seringkali merasa cemas dan takut kehilangan ketika dihadapkan pada terlalu banyak pilihan. Pembaca akan mempelajari tentang faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi ketakutan ini, seperti rasa tidak puas, perbandingan sosial, dan kekhawatiran akan

konsekuensi yang mungkin terlewatkan. Berbagai strategi praktis untuk membantu pembaca mengatasi ketakutan dan ketidakpastian dalam mengambil keputusan. Mulai dari mengenali dan mengelola emosi yang muncul, hingga mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang lebih efektif, pembaca akan diberikan alat-alat yang diperlukan untuk menghadapi pilihan-pilihan yang kompleks dengan lebih percaya diri. Salah satu tujuan utama buku ini adalah membantu pembaca membangun kehidupan yang lebih memuaskan dengan mengatasi ketakutan dan kecemasan yang terkait dengan terlalu banyak pilihan. Buku ini mengajak pembaca untuk mempertimbangkan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka, serta mengembangkan kebijaksanaan dalam memilih apa yang benar-benar penting bagi mereka.

## II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan prilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan prilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, konprehensif, dan holistik. Dalam metode penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur. Subjek dalam penelitian yang terdapat pada buku ini adalah dampak psikologis dari kelebihan pilihan dalam pengambilan keputusan. Sedangkan objek penelitiannya adalah memahami dampak psikologis dari kelebihan pilihan, mengidentifikasi tantangan yang terkait dengan terlalu banyak pilihan, dan memberikan strategi untuk mengelola dan membuat keputusan yang lebih baik. Instrumen penelitian yaitu (Fear of Missing Out: Mengatasi Ketakutan dalam Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan).

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan
Penulis	: Patrick J. McGINNIS
Penerbit	: Gramedia Pustaka Utama
Penerjemah	: Annisa Cinantya Putri
Bahasa	: Indonesia
Jumlah halaman	: 300 halaman
ISBN	: 9786020644080

Dalam dunia yang semakin terkoneksi dan kompleks, kita sering dihadapkan pada tantangan membuat keputusan di tengah berbagai pilihan yang berlimpah. Fenomena ini dikenal sebagai "Fear of Missing Out" (FOMO), kekhawatiran bahwa kita akan melewatkkan sesuatu yang lebih baik jika memilih opsi tertentu. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi dampak pada pengambilan keputusan dan bagaimana kita dapat mengatasi kecemasan ini.

Masyarakat modern dihadapkan pada beragam opsi dalam setiap aspek kehidupan, mulai dari karir, kemitraan, hingga pilihan konsumsi sehari-hari. Dalam era digital, media sosial dan teknologi informasi memperluas akses kita terhadap berbagai pilihan. Namun, keberlimpahan ini dapat menciptakan kecemasan dan ketidakpastian, menghasilkan yang memengaruhi proses pengambilan keputusan. FOMO dapat menghambat kemampuan kita untuk membuat keputusan yang bijak. Kita mungkin cenderung terjebak dalam siklus analisis yang berlebihan, takut kehilangan peluang yang mungkin saja tidak sebesar yang kita bayangkan. Kecemasan ini

dapat mengganggu kesejahteraan mental dan emosional kita, serta memperlambat kemajuan dalam mencapai tujuan kita.

Dalam buku ini, penulis menjelaskan konsep "paradox of choice" di mana peningkatan jumlah pilihan tidak selalu menghasilkan peningkatan kebahagiaan atau kepuasan. Penulis juga membahas konsep "pilihan maksimal" di mana terlalu banyak pilihan dapat membuat kita merasa kewalahan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Hal ini dapat mengganggu kemampuan kita untuk memilih dengan percaya diri dan dapat menghasilkan penyesalan setelah memilih. Namun, buku ini tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga menawarkan solusi praktis. Penulis memberikan wawasan tentang bagaimana kita dapat mengelola kelebihan pilihan dalam kehidupan sehari-hari. Ini termasuk membatasi pilihan, mengidentifikasi nilai-nilai inti kita, dan mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang lebih baik.

Buku ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang dampak Fear of Missing Out pada pengambilan keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan. Buku ini menggali akar masalah dan menjelaskan bagaimana kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional kita. Buku ini juga memberikan berbagai teknik dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya. Dengan merenungkan nilai-nilai pribadi kita, membatasi pilihan, dan mengambil keputusan dengan keyakinan, kita dapat mengurangi dampak Fear of Missing Out dan membuat keputusan yang lebih bijaksana.

Secara keseluruhan, buku ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan memberikan strategi yang praktis untuk mengatasi kecemasan ini. Buku ini relevan bagi siapa saja yang ingin meningkatkan kemampuan mereka dalam membuat keputusan yang bijak di dunia yang penuh dengan pilihan. Dengan memahami bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup tidak hanya bergantung pada jumlah pilihan yang kita miliki, tetapi pada kemampuan kita untuk membuat keputusan yang tepat dan berkomitmen terhadap mereka, kita dapat mencapai kehidupan yang lebih memuaskan dan seimbang.

### **Kelebihan Isi Buku**

Kelebihan buku ini adalah berhasil menggali akar masalah FOMO dan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional kita. Ini memberikan landasan yang kuat untuk memahami dampaknya pada pengambilan keputusan. Buku ini tidak hanya mengidentifikasi masalah, tetapi juga menyajikan strategi praktis untuk mengatasi ketakutan akan tertinggal. Strategi seperti merenungkan nilai-nilai pribadi, membatasi pilihan, dan mengambil keputusan dengan keyakinan memberikan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan kasus studi dan penelitian memberikan kekuatan empiris pada argumen buku. Ini membantu pembaca untuk melihat dampak dalam konteks kehidupan nyata, seperti pengaruhnya pada keputusan karir dan hubungan. Buku ini relevan bagi berbagai pembaca, karena fenomena universal di dunia yang penuh dengan pilihan. Strategi yang disajikan dapat bermanfaat bagi siapa saja yang ingin meningkatkan kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang bijak.

### **Kekurangan Isi Buku**

Kekurangan isi buku adalah mungkin dapat memberikan lebih banyak variasi dalam konteks penggunaan strategi. Setiap individu memiliki situasi yang unik, dan memberikan contoh yang lebih luas dapat membantu pembaca untuk lebih mudah mengaitkan strategi dengan kehidupan mereka sendiri. Meskipun buku memberikan wawasan psikologis, pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek psikologis mungkin dapat memperkaya isi buku. Ini dapat mencakup penjelasan lebih lanjut tentang bagaimana berkaitan dengan motivasi dan kepuasan pribadi. Buku dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang sumber dan bagaimana masyarakat modern dapat menciptakan tekanan untuk selalu memilih yang terbaik. Ini dapat memberikan konteks lebih lanjut untuk mengatasi akar masalah.

### **IV. KESIMPULAN**

Buku "Fear of Missing Out memberikan gambaran yang komprehensif tentang dampak Fear of Missing Out pada pengambilan keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan. Buku ini menggali akar masalah dan menjelaskan bagaimana kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional kita. Salah satu kelebihan utama buku ini adalah pemahaman mendalam tentang memberikan pemahaman yang kuat tentang

dampaknya pada pengambilan keputusan. Buku ini juga memberikan strategi praktis yang dapat digunakan untuk mengatasinya, seperti merenungkan nilai-nilai pribadi, membatasi pilihan, dan mengambil keputusan dengan keyakinan. Buku ini juga menggunakan kasus studi dan penelitian yang mendalam untuk mendukung argumen dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana Fear of Missing Out dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari. Dengan melihat contoh-contoh nyata, pembaca dapat melihat keputusan karir, hubungan, dan kehidupan secara keseluruhan. Namun, buku ini juga memiliki beberapa kekurangan, seperti kurangnya variasi konteks penggunaan strategi, kebutuhan akan pemahaman psikologis yang lebih mendalam, dan pemahaman yang lebih lanjut tentang sumber Fear of Missing Out. Secara keseluruhan, buku ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana Fear of Missing Out dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan memberikan strategi yang praktis untuk mengatasi kecemasan ini. Buku ini relevan bagi siapa saja yang ingin meningkatkan kemampuan mereka dalam membuat keputusan yang bijak di dunia yang penuh dengan pilihan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Mahsun, M. (2017). Metode Penelitian Bahasa. Tahapan, Strategi, Metode, dan Tekniknya. Rajawali Press.
- Mulyanah, S. . (2023). Prokrastinasi: Problem Manajemen Waktu Mahasiswa?. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3), 15–18. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i3.837>
- Reni, S., Asbari, M., & Ramadhan, M. B. (2023). Visi Meningkatkan dan Memeratakan Mutu Pendidikan: Quo Vadis Transformasi Sekolah?. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(6), 50–54. <https://doi.org/10.4444/jisma.v2i6.684>
- Riyanto, M., Asbari, M., & Latif, D. (2023). Efektivitas Problem Based Learning terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa . *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i1.744>
- Rohman, A., Asbari, M., & Rezza, D. (2023). Literasi Digital: Revitalisasi Inovasi Teknologi . *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 6–9. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i1.742>
- Safitri, T., Asbari, M., Bae, A., Fatmawati, F., 2023. Paradigma Perubahan Kepemimpinan Sekolah. *J. Inf. Syst. Manag.* 02, 2021–2024.Setyana, I. N. A., Ayulianih, & Asbari, M. (2023). Standar Intelektual: Solusi untuk Masalah Pendidikan. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(6), 74–77. <https://doi.org/10.4444/jisma.v2i6.826>
- Shintia, D., Asbari, M., Khairunisa, F., & Azizah, N. (2023). Rapor Pendidikan Indonesia: Quo Vadis Kualitas Pendidikan Indonesia?. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*,2(6), 18–21. <https://doi.org/10.4444/jisma.v2i6>.
- Sinta, Asbari, M., & Isnawati, B. (2023). Pornografi dan Pengasuhan Anak: Menganalisis Dampak Media Digital terhadap Peran Keluarga dan Perkembangan Anak. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 53–57. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i1.884>
- Siringoringo, R., Asbari, M., Margaretta, C., 2023. Strategi Pembelajaran Berdiferensi : Akselerasi Meningkatkan Potensi Peserta Didik. *J. Inf. Syst. Manag.* 02, 13–16.
- Sriyanti, S., Asbari, M., & Praptoyo. (2023). Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(1), 85–89. <https://doi.org/10.4444/jisma.v3i1.924>
- Wardani, S., Asbari, M., & Misri, K. I. (2023). Pendidikan yang Memerdekan, Memanusiakan dan Berpihak pada Murid.Journal of Information Systems and Management (JISMA),2(5), 35–43. <https://doi.org/10.4444/jisma.v2i5.479>