
RELAKS DENGAN **FEAR OF MISSING OUT (FOMO)** DALAM PERSPEKTIF **GELASSENHEIT MARTIN HEIDEGGER**

Rex Firenze Tonta

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana Malang
rexfirenze@gmail.com

ABSTRACT

Keywords:

fear of missing out
(FoMO); gestell;
gelassenheit.

Accepted: 17-07-2023

Revised: 15-12-2024

Approved: 18-02-2025

The focus of this paper discusses the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon, which is a condition of anxiety when users miss the latest information, do not update other people's activities in their absence. These conditions can encourage users to experience internet addiction and spend a lot of time on the internet, in order to get a feeling of being involved and joining. Dasein condition that dissolves in everyday life in a digital world like that will be reflected in Martin Heidegger's thoughts about technology and human relations with it, specifically Gestell and Gelassenheit. The purpose of this paper is to offer a metaphysically based attitude (so it's not just a pragmatic attitude), when dealing with gadgets or mobile phones, Gelassenheit. The method used in this paper is qualitative, with a phenomenological approach. In this article, I also take a lot of inspiration from F. Budi Hardiman's book Aku Klik Maka Aku Ada. The findings in this paper, Heidegger's thoughts about technology are still relevant today. It must be admitted that technology is indeed very beneficial for human life, it is also a revelation of history, users are engrossed and busy thinking calculatively and at home in the digital world. So Heidegger's offer of the Gelassenheit attitude, namely relaxing towards tools provides important and deep inspiration for users.

ABSTRAK

Kata Kunci:

fear of missing out
(FoMO); gestell;
gelassenheit.

diterima: 17-07-2023

direvisi: 15-12-2024

disetujui: 18-02-2025

Fokus tulisan ini membahas tentang fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yakni kondisi kecemasan saat pengguna ketinggalan informasi terkini, tidak update aktivitas orang lain saat ketidakhadiran dirinya. Kondisi tersebut dapat mendorong pengguna mengalami adiksi internet dan menghabiskan banyak waktu di internet, demi mendapatkan perasaan terlibat dan bergabung. Kondisi Dasein yang larut dalam keseharian di dunia digital seperti itu akan direfleksikan dengan pemikiran Martin Heidegger tentang teknologi dan hubungan manusia dengannya, secara khusus Gestell dan Gelassenheit. Tujuan tulisan ini, menawarkan suatu sikap yang berdasar secara metafisis (jadi bukan hanya suatu sikap pragmatis saja), ketika berhadapan dengan gawai atau telepon genggam, yaitu Gelassenheit. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah kualitatif, dengan pendekatan fenomenologis. Dalam tulisan ini juga saya banyak terinspirasi dari tulisan F. Budi Hardiman dalam Aku Klik Maka Aku Ada. Temuan dalam tulisan ini, pemikiran Heidegger tentang teknologi masih tetap relevan hingga saat ini. Perlu diakui bahwa teknologi memanglah sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia, juga menjadi

penyingkapan sejarah Ada era ini, dan juga turut mempengaruhi cara berada manusia saat ini, namun di sisi lain membuat orang larut dalam kesehariannya di dunia digital, seperti kita lihat dalam fenomena FoMO, para pengguna asyik dan sibuk berpikir kalkulatif dan kerasan dalam dunia digital. Sehingga tawaran sikap Heidegger tentang Gelassenheit, yaitu relaks terhadap alat-alat memberikan inspirasi penting dan mendalam bagi pengguna.

I. PENDAHULUAN

Keseharian manusia saat ini begitu lekat dengan interaksinya dalam dunia digital. Banyak kemudahan yang ditawarkan dalam dunia digital, seperti memperlancar bisnis dan profesi, mempercepat proses belajar, menghibur (Hardiman, 2021) atau jika hanya ingin berselancar ria di berbagai *platform* media sosial. Semuanya itu dapat dengan mudah diperoleh hanya dengan gawai yang terkoneksi jaringan internet. Sehingga tidak mengherankan kemudahan-kemudahan itu membuat pengguna betah berlama-lama di dunia digital, menurut data digital 2021 dari *Global Overview Report* yang dipublikasikan oleh *We are Social* dan *Hootsuite*, menyebutkan rata-rata warga dunia menghabiskan 6 jam 54 menit untuk mengakses internet. Di Indonesia sendiri, kebiasaan menatap layar gawai sekaligus mengakses internet rata-rata dilakukan selama 9 jam (Krisdamarjati, 2021). Tentu membaca data ini mengandaikan hasil dari rata-rata penggunaan gawai, tidak menutup kemungkinan ada pengguna yang menghabiskan lebih dari 9 jam maupun kurang dari 9 jam. Namun demikian dapat dilihat, bahwa interaksi dalam dunia digital merupakan hal yang lumrah, hal yang menjadi keseharian manusia saat ini. *Bahkan tidak berlebihan juga dikatakan kita larut dalam keseharian kita di dunia digital.*

Penggunaan media sosial yang begitu signifikan itu dan antusiasme terhadap dunia digital di sisi lain, menimbulkan *problem* yang tidak main-main. Manusia yang begitu lekat dan larut dalam kesehariannya di dunia digital itu, dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan ketika ia tidak mengetahui informasi terkini atau aktivitas orang lain di dunia maya. Fenomena ini disebut dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) (Benita, 2022). Istilah FoMO itu sendiri pertama kali digunakan pada tahun 2013 dalam sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (Przybylski et al., 2013), mereka mendefinisikan FoMO sebagai kekhawatiran yang dialami individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan di saat ketidakhadiran dirinya (Fathadhika & Afriani, 2018). Hal tersebut (atau FoMO) menurut Abel dkk. (Abel et al., 2016), dapat mendorong pengguna untuk terus menerus mempertahankan aktivitasnya di media sosial tanpa batasan waktu dan dapat membuat penggunanya kecanduan (Fathadhika & Afriani, 2018). Artinya, demi menghilangkan perasaan tidak nyaman atau kecemasan, pengguna dapat saja meninggalkan apa yang sedang dilakukannya dan menghabiskan waktu lebih lama di media sosial demi mendapatkan perasaan bergabung atau terlibat. Jadi, alih-alih membuat kita fokus dengan pengalaman dan kehidupan kita, FoMO membuat kita fokus dengan hal yang terjadi di luar sana (Greatmind, 2021).

Fenomena FoMO di mana pengguna begitu larut dalam keseharian di dunia digital itu dan menjadi kerasan di sana, menurut saya dapat dilihat sebagai keadaan lupa *Dasein* akan momen primordialnya, yakni keterlemparannya. Karena keseharian dibangun dari rutinitas, familiaritas dan habitus, di sana keterlemparan terabaikan dengan membenamkan diri dalam keseharian dapat mengganti kecemasan (*angst*) dan rasa asing dengan rasa kerasan. Keadaan lupa ini dapat ditandai dengan keprihatinan (*Sorge*), *Dasein* sibuk dengan hal-hal

(*Besorgen*) seperti misalnya dengan alat-alat (*Zuhandene*) dan juga dengan sesamanya (*Mitdasein*) (Hardiman, 2021). Hal tersebut membuat saya tertarik untuk menggali dan merefleksikannya lebih jauh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan konsep *Gelassenheit* menurut Martin Heidegger. Dengan demikian *status questionis* tulisan ini, “bagaimana memaknai fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan konsep *gelassenheit* Martin Heidegger?”.

Sebelum membahas lebih jauh dan merefleksikan FoMO dalam pemikiran Martin Heidegger. Perlu digarisbawahi bahwa kecemasan (*angst*) dalam kosa kata atau pemikiran filosofis Heidegger berbeda dengan kecemasan saat seorang pengguna media sosial merasakan FoMO atau cemas tidak mengetahui informasi terkini atau aktivitas orang lain dalam dunia digital (Benita, 2022). Seperti distingsi yang disinggung sedikit oleh Eric Yohanes Tatap, untuk membedakan kecemasan yang dimaksudkan oleh Heidegger dengan kecemasan yang lumrah dipahami sebagai rasa takut (Tatap, 2022), atau jika mengacu pada F. Budi Hardiman dalam *Mistik Keseharian*, secara singkat dapat dipahami ketika momen manusia menanyakan Ada-nya, pada momen tersebut kecemasan (*angst*) itu menyembul ke luar, dan membuat keseharian ini jadi transparan. Kecemasan menelanjangi manusia sebagai Ada yang terlempar dan menuju kematian (Hardiman, 2016). Menggumuli diri yang berbatas waktu itu dengan kewaspadaan terhadap keseharian yang berbatas waktu, artinya ada kita atau *Dasein* menuju kematian, atau dalam kosa kata Heidegger *Sein-zum-tode*.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam tulisan ini kualitatif, dengan pendekatan fenomenologis. Penggunaan pendekatan seperti ini telah dilakukan oleh F. Budi Hardiman dalam *Aku Klik Maka Aku Ada*, dan metode penelitian dalam tulisan ini terinspirasi dari karya Hardiman tersebut. Di mana fenomena yang berkaitan dengan dunia digital dibahas, secara khusus dalam tulisan ini terkait dengan kondisi *Fear of Missing Out* (FoMO) pengguna media sosial, dan melihat sejauh mana teknologi mempengaruhi hubungan manusia dengan dunianya (Hardiman, 2021). Juga dari buku F. Budi Hardiman tersebut saya mendulang pemikiran Martin Heidegger tentang *Gestell* dan *Gelassenheit* (Hardiman, 2021), selain juga lewat tulisan Setyo Wibowo tentang *Gelassenheit* dalam Jurnal berjudul “Heidegger dan Bahaya Teknologi” (Wibowo, 2021). Di akhir saya akan mencoba memberikan refleksi terkait kondisi FoMO dengan pemikiran Heidegger tentang *gelassenheit* tersebut.

III. PEMBAHASAN

3.1 *Martin Heidegger dan Pemikirannya tentang Gestell*

Biasanya dalam menjelaskan dan memahami konsep atau gagasan dari suatu filsuf, para penulis atau juga pengajar filsafat akan memulai dari biografi sang filsuf. Namun, Martin Heidegger berbeda. Dalam mengajar ia tidak suka membahas tentang biografi seorang filsuf, seperti ketika memberi kuliah tentang Aristoteles, Heidegger mengatakan bahwa “ia lahir, ia bekerja dan ia mati”. Kemudian langsung memberikan kuliahnya tentang Aristoteles, atau pada saat mengajar tentang Friedrich Nietzsche, Heidegger berkata “Kita tidak membahas psikologi para filsuf, tetapi hanya tentang sejarah Ada”. Menurut Setyo Wibowo, Heidegger cenderung percaya bahwa karya-karya itu sendiri yang dapat menjelaskan riwayat seseorang, bukan sebaliknya. Penolakan Heidegger terhadap pendekatan historis-kritis, karena pendekatan semacam itu dipandang

sebagai kerakusan psiko-biologis pada zaman ini yang muncul akibat sentralitas ego modern, di mana ego menjadi pusat realitas di dunia. Pendekatan seperti itu, tidak hanya secara berlebihan mengutamakan keunggulan rasio, tetapi juga tidak bisa membedakan antara “pengalaman hidup” dan “pemikiran” (*la pensee*). Akibatnya orang melupakan *pensee*, yang dalam pemikiran Heidegger merujuk kepada pemikiran meditatif dan menyamakannya dengan pengalaman hidup (Wibowo, 2021).

Penafsir Martin Heidegger seringkali membedakan babakan dalam pemikiran Heidegger, yakni penulisan *Sein und Zeit* (Ada dan Waktu) disebut Heidegger I, tulisan-tulisannya setelah *die-kehre* (pembalikan) disebut Heidegger II. Babak baru dalam pemikiran Heidegger, menurut F. Budi Hardiman banyak bicara tentang teknologi dalam kaitannya dengan eksistensi manusia. Seperti *disclaimer* Hardiman, jika dikaitkan dengan era kita saat ini dengan kecanggihan teknologi yakni salah satunya, telepon genggam. Heidegger bukanlah bicara tentang *Facebook*, *Twitter*, *Yahoo*, *Whatsapp* atau sejenisnya, ia juga bukan analis teknologi informasi dan komunikasi atau komentator media (karena ia merupakan anak zamannya, di mana teknologi komunikasi belum secanggih seperti saat ini). Namun menurut Hardiman, boleh ditebak dalam karya-karya Heidegger yang belum selesai itu ingin menguak makna Ada. Dan dalam rangka memahami makna Ada, kali ini ia harus berhadapan dengan teknologi modern (Hardiman, 2021).

Jika dapat ditarik kembali, menurut Hardiman menguak makna atau memahami Ada saat berhadapan dengan teknologi modern, masuk akal karena telah sejak awal Heidegger memikirkan tentang apa yang disebutnya sejarah Ada (*Seingeschichte*). Sejarah di sini juga bukan persoalan sekuensi era-era yang berkaitan, melainkan sejarah dimaknai sebagai penyingkapan-penyingkapan “Ada”. Era sejarah metafisika itu menurut Hardiman, tidak berkesinambungan, melainkan patahan-patahan, karena setiap era memiliki atau diterangi oleh penyingkapan tertentu Sang Ada. Konsekuensinya, dunia, manusia dan bahkan Tuhan dipahami secara berbeda-beda karena Ada menyingkapkan diri secara berbeda-beda pula dari era ke era. Era kita saat ini, ditandai dengan perkembangan teknologi. Era teknologi ini adalah sebuah permulaan baru, di dalamnya Ada mewahyukan diri secara baru. Lantas kita dapat berpikir, di era ini menurut Heidegger Ada tersingkap sebagai *Gestell* (Hardiman, 2021).

Menurut Hardiman, Heidegger akan mengajukan pertanyaan misalnya “apa sebenarnya, telepon genggam jika dilihat secara ontologis?”, pertanyaan yang tentu tidak pernah dilontarkannya, namun justru diajukan dan ingin dijawabnya. Secara umum, kita memahami gawai adalah sarana untuk tujuan-tujuan kita. Namun, tidak demikian menurut Heidegger. Dalam bukunya *Die Frage nach der Technik* (atau dalam Bahasa Indonesia : Pertanyaan mengenai Teknologi) tahun 1954, ia melihat teknologi lebih dalam daripada sarana untuk tujuan tertentu. Teknologi bukan sekadar piranti atau alat, melainkan suatu penyingkapan Ada karena hakikat teknologi adalah hakikat hubungan kita dengannya. Dan yang dimaksudkan di sini bukan hanya sekadar gaya hidup kita dengan gawai, melainkan hubungan metafisis kita dengannya (Hardiman, 2021).

Dengan demikian kita pula dapat melihat kondisi serba terkoneksi secara digital saat ini dalam *Internet of Things* (IoT), teknologi informasi dan komunikasi bukan hanya sekadar alat atau perkakas di hadapan kita, kita juga berada di dalamnya sebagai komponen-komponen. Artinya, teknologi tersebut membutuhkan kita, para pengguna sebagai bagian dari konektivitasnya. Cara

berada manusia, dalam kondisi menjadi komponen-komponen teknis itu disebut Heidegger dengan kata Jerman “*Gestell*”, dalam bahasa Inggris “*enframing*”. Hardiman memberikan terjemahan dalam bahasa Indonesia untuk kata *Gestell* menjadi ‘terbingkai’ (Hardiman, 2021).

Dapat dikatakan pula bahwa telepon genggam jelas bukan hanya sekadar perkakas atau alat yang kita pakai, ia juga merupakan sebuah sistem yang memasukkan kita dalam kerangka kerjanya sehingga kita juga dipakai olehnya. Para pengguna “terbingkai”, itulah yang menjadi cara berada kita di era telepon genggam, menjadi sulit untuk dibedakan antara pikiran kita dan apakah telepon genggam kita yang berpikir (Hardiman, 2021). Dalam kondisi konkret hal itu nampak, dimana saat ini orang mulai mengingat, merasa, mencari kebenaran bahkan pasangan ataupun simpanan lewat aplikasi dalam ponsel kita.

Kondisi yang saling terkoneksi atau kondisi yang saling mengandaikan tersebut antara manusia dan teknologi itu, dapat dikatakan bukan hanya telepon genggam yang tersedia bagi manusia; manusia juga harus tersedia untuk menghasilkan koneksi yang membuat sistemnya tetap operasional. Di manapun dan kapanpun kita berada, sistem akan terus memantau kita dan kita harus dapat diakses jika ingin terkoneksi. Kita, para pengguna seolah telah terjebak di dalamnya sebagai komponennya, itulah “terbingkai” atau “*gestell*” cara berada zaman kita menurut Heidegger. Menurut Hardiman, kondisi metafisis seperti itu bak mimpi buruk, namun mimpi buruk itu telah menjadi keseharian sehingga merasa tak perlu mempersoalkannya (Hardiman, 2021), dan *Dasein* merasa kerasan di sana.

3.2 *Gelassenheit* Sebagai Respons terhadap *Gestell*

Dalam merespons *Gestell*, Heidegger membedakan dua macam cara berpikir; pemikiran kalkulatif (*das rechnende Denken*) dan pemikiran meditatif (*das besinnliche Denken*). Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya terkait dengan telepon genggam dan kita para pengguna merupakan bagian dari komponen dari sistemnya. Dalam kondisi seperti itu, kita dapat melihat seperti apa cara berpikir kalkulatif, seperti ; mengkalkulasi, mengoperasikan, mengejar target, memperalat, menemukan kausalitas, menalar dst (Hardiman, 2021).

Bagi Heidegger, berpikir kalkulatif itu bukanlah berpikir, malah ia mengatakan bahwa itu adalah “lari dari berpikir”. Menurut Hardiman, Heidegger bukan ingin menyombongkan diri dengan mengatakan hal tersebut, melainkan Heidegger ingin agar kita waspada dengan pikiran kita. Karena manusia terus mengadaptasi mekanisme ciptaannya sendiri, seperti teknologi, dan di sana tidak ada berpikir, melainkan hanya mengadaptasi mekanisme teknis. Persis di sini letak permasalahannya, adaptasi mekanisme teknis itu dapat membuat manusia kedap atau juga abai terhadap pertanyaan-pertanyaan eksistensial kepada diri sendiri. Mungkin saja kita merasa berpikir dengan mengikuti gerak mekanis atau dengan menjadi operator mesin yang rutin, repetitif, dan berpola, namun yang terjadi di sana kita hanya sedang mengikuti gerak mekanis (Hardiman, 2021).

Kesibukan kita dalam dunia digital menurut Hardiman seringkali tidak didasarkan pada pemikiran, misalnya ketika jempol yang “gatal” dan ingin mengirim pesan-pesan, banyak yang hanya asal meneruskan pesan tersebut, pengguna menjadi begitu mekanis dan repetitif dalam siklus komunikasi banal (Hardiman, 2021). Atau dalam fitur *infinite scroll* atau gulir tidak terbatas di berbagai *platform* media sosial, yang membuat pengguna dapat menggulirkan layar atau *scrolling* konten secara *infinite* (Systems, 2018), dalam kondisi seperti

itu pengguna tidak lagi memilih konten apa yang ingin dilihatnya, melainkan diberikan rekomendasi seturut aktivitasnya di media sosial yang telah direkam oleh algoritma berdasarkan minat pengguna ybs. Dalam kondisi seperiti itu, manusia tidak lagi berpikir, cukup menggerakan jempol. Hasilnya menurut Hardiman mengerikan, bukan manusia reflektif melainkan manusia refleks, dan tidaklah sulit menurut Hardiman untuk mengerti perkataan Heidegger dalam pidatonya di Messkirch : “Ketidakberpikiran (*Gedankenlosigkeit*) adalah seorang tamu menyeramkan yang datang dan pergi di mana saja dalam dunia hari ini” (Heidegger, 1969) (Hardiman, 2021).

Menurut Hardiman, untuk menghadapi *Gestell*, Heidegger menyarankan cara berpikir yang tertanam atau inheren dalam diri manusia, yaitu berpikir meditatif. Yang diacu dengan berpikir meditatif ini seperti fokus, peduli, memperhatikan eksistensi kita. Mempertanyakan tentang keberadaan kita di dunia ini, misalnya lewat pertanyaan : “Mengapa sesuatu ini ada dan bukan tiada?”, sesuatu yang hampir tidak pernah dilakukan saat ini dan akan dianggap pertanyaan yang tidak berguna. Justru dalam anggapan seperti itu orang terjebak dalam cara berpikir kalkulatif. Orang menjadi begitu sibuk dengan kedangkalan, seperti begitu terobsesi dengan kegunaan telepon genggam (Hardiman, 2021).

Perlu digarisbawahi juga bahwa berpikir meditatif bukan berarti secara buta menolak teknologi informasi dan komunikasi sama sekali, kita dapat melihat dari perkataan Heidegger sendiri yang merujuk kepada kualitas seperti itu, “Adalah tolol menyerang teknologi secara buta. Adalah picik mengutuki peralatan teknis sebagai karya iblis” (Heidegger, 1969) (Hardiman, 2021). Berpikir meditatif berarti mengakui bahwa kita mungkin saja tergantung padanya, telepon genggam memberi begitu banyak manfaat bagi penggunanya, tetapi sekaligus juga harus menyadari bahwa kita telah diperbudak olehnya. Kita juga dapat melihat saran sikap dari Heidegger (Hardiman, 2021) :

“Kita dapat menggunakan piranti-piranti teknis, tetapi dengan penggunaan yang pantas menjaga diri kita sedemikian bebas dari mereka sehingga kita boleh membiarkan mereka pergi setiap waktu. Kita dapat memakai piranti-piranti teknis sebagaimana mereka seharusnya dipakai, dan dengan demikian membiarkan mereka sendirian saja sebagai sesuatu yang tidak memengaruhi inti batiniah dan nyata kita.” (Heidegger, 1969)(Hardiman, 2021).

Menurut Hardiman, sikap yang dimaksud oleh Heidegger di sini adalah bersikap relaks terhadap teknologi. Heidegger menyebut sikap tidak melekat, tidak terjerat, atau tidak tergantung pada teknologi itu *Gelassenheit zu den Dingen* (membiarkan hal-hal lewat). *Gelassenheit* itu sendiri berakar dari kata Jerman *lassen*, yang berarti membiarkan atau merelakan, maka menurut Hardiman kata tersebut dalam bahasa Indonesia dapat diterjemahkan “mengikhaskan”. Namun, *gelassenheit* dalam arti mengikhaskan, di sini bukan berarti fatalis, melainkan tetap waspada (*Wachbleiben*) dengan secara aktif membiarkan (*lassen*) (Hardiman, 2021).

Garis bawah dari Hardiman, ketika berbicara tentang suatu sikap, mungkin saja kita mengandaikannya sebagai sikap pragmatis. *Gelassenheit*, bukan suatu sikap pragmatis belaka tanpa pandangan dunia; ia berakar dari keinsafan mendasar tentang kondisi metafisis. Konsep *Gelassenheit* ini, menurut Hardiman diambil Heidegger dari tradisi mistik Kristiani, yakni dari Meister Eckhart. Bagi para mistikus, istilah itu mengacu pada kedamaian dalam Tuhan yang mereka alami dengan bersikap tidak terikat pada barang-barang dunia.

Heidegger memakai istilah itu untuk menghadapi teknologi yang hakikatnya adalah *gestell* (Hardiman, 2021)(Wibowo, 2021).

Dalam gerak laju teknologisasi digital yang tidak dapat dibendung, setiap saat pikiran kita, perasaan kita turut dipengaruhi oleh interaksi pengguna dalam dunia digital. Sulit untuk melawan teknologi seperti ini. Dengan *Gelassenheit*, mengikhaskan, di sini dapat berarti bahwa kita menggunakan teknologi, seperti telepon genggam, namun tetap bebas darinya, yakni membiarkan telepon genggam itu sendiri dan tidak mempengaruhi jati diri kita (Hardiman, 2021). Teknologi yang mempengaruhi jati diri dalam pembahasan kita tentu sangat relevan, seperti telah dijelaskan sebelumnya terkait dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana pengguna begitu cemas ketika tertinggal informasi terkini dan *update* kehidupan orang lain sehingga memiliki kecenderungan untuk menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan telepon genggam. Selain menyebabkan adiksi internet yang dampaknya mengerikan, aktivitas pengguna dalam dunia digital direkam oleh algoritma sehingga semakin mengetahui minat pengguna, akibatnya pengguna akan semakin lama menggunakan media sosial tertentu akibat layarnya dipenuhi dengan apa yang menjadi “minatnya”.

Menurut Hardiman, *Gelassenheit* ini bak “obat” untuk *Gestell*, sebagai suatu cara berada. *Gelassenheit* memungkinkan kita menyadari bahwa teknologi informasi dan komunikasi dapat saja memiliki makna tersembunyi bagi kita. Dengan bersikap *gelassenheit*, kita bebas terhadap alat-alat, seperti telepon genggam dan sistem teknologi informasi dan komunikasi yang menyertainya, kita bersikap terbuka terhadap Ada. Sikap ini juga disebut oleh Heidegger, “keterbukaan terhadap misteri”. Hardiman juga mengatakan bahwa dengan konsep *Gelassenheit* ini Heidegger telah memberikan “suntikan metafisis”, kepada zaman yang telah kadung tergantung pada berpikir kalkulatif. Dalam *Gelassenheit* ini juga Heidegger memperlihatkan hubungan yang pantas dengan alat-alat, gawai atau piranti-piranti teknis (Hardiman, 2021). Tulisnya dalam *Discourse on Thinking*, “hubungan kita dengan teknologi secara menakjubkan akan menjadi sederhana dan relaks”(Heidegger, 1969)(Hardiman, 2021). Dan akhirnya, menurut Hardiman dalam sensibilitas terhadap misteri eksistensi kita itulah yang menolong kita untuk ikhlas dan relaks terhadap teknologi informasi dan komunikasi, kita memakainya tanpa diperhambanya (Hardiman, 2021).

3.3 Relaks dengan *FoMO* menurut *Gelassenheit* Heidegger

Telah dijelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kecemasan atau kekhawatiran yang dialami oleh individu ketika orang lain memiliki pengalaman yang mengesankan di saat ketidakhadiran dirinya. Atau juga dapat dipahami sebagai kondisi kecemasan yang berlebihan ketika ia tidak mengetahui informasi terkini atau aktivitas orang lain di dunia maya, karena menganggap aktivitas orang lain lebih berharga dibandingkan pengalamannya sendiri. Kondisi tersebut mendorong pengguna terus menerus mempertahankan aktivitasnya di media sosial tanpa batasan waktu dan dapat membuat penggunanya kecanduan. Dan demi menghilangkan perasaan tidak nyaman seperti kecemasan itu, pengguna dapat saja meninggalkan apa yang sedang dilakukannya dan menghabiskan waktu lebih lama di media sosial demi mendapatkan perasaan bergabung dan terlibat, jadi alih-alih membuat kita fokus dengan pengalaman dan kehidupan kita, FoMO justru membuat kita fokus dengan hal yang terjadi di luar sana.

Seperti juga yang telah dijelaskan di bagian pendahuluan, fenomena FoMO di mana pengguna begitu larut dalam keseharian di dunia digital, dan menjadi kerasan di sana. Menurut saya, dapat dilihat sebagai keadaan *Dasein* lupa akan momen primordialnya, yakni keterlemparannya. Alih-alih mempertanyakan pertanyaan eksistensial, ia malah begitu asyik dan sibuk dengan telepon genggamnya, di media sosial ia membenamkan diri agar merasa tetap terlibat dalam pengalaman orang lain yang menurutnya indah. Ia cemas (*angst*) dan gelisah bukan oleh pertanyaan primordial seperti “mengapa sesuatu itu ada dan bukan tiada?”, ia cemas karena tidak *update* dan tahu informasi terkini, soal informasi publik figur misalnya.

Berpikir dan merasa seperti cemas ketika tidak mengetahui informasi terbaru atau juga mengidap adiksi internet karena menghabiskan begitu banyak waktu di dunia digital. Di sisi lain memperlihatkan cara berada manusia saat ini atau menyatakan hubungan metafisis seperti yang telah dijelaskan di atas tentang hubungan antara manusia dengan teknologi. Bahwa teknologi bukan sekadar alat untuk tujuan-tujuan kita, melainkan kita juga “dipakai” sebagai komponen agar konektivitas tetap dan terus berlangsung. Kondisi di mana manusia menjadi komponen-komponen teknis itu disebut Heidegger dengan “*Gestell*” atau “*Enframing*” atau “terbingkai”. Kondisi “terbinigkai” seperti itu yang menjadi menyehari seperti bahasan tulisan ini tentang FoMO, yang tentu menjadi mimpi buruk ketika tidak lagi dipersoalkan, diterima secara *taken for granted*, dan *Dasein* merasa kerasan di sana.

Dalam merespons *Gestell*, yang dalam tulisan ini dibahas dalam fenomena FoMO – dalam pemahaman terbatas setelah menulis sub-bab di atas – distingsi Heidegger tentang dua cara berpikir kalkulatif dan cara berpikir meditatif tentu saja relevan. Cara berpikir kalkulatif yang dikatakan bukan berpikir, melainkan “lari dari berpikir” bahkan “ketidakberpikiran”, dalam berpikir kalkulatif yang terjadi pengguna mengadaptasi mekanisme teknis buatannya sendiri. Menurut saya, terjadi dalam fenomena FoMO ini di mana begitu banyaknya konten maupun fitur-fitur dalam media sosial (seperti fitur *infinite scroll*), membuat para pengguna menerima begitu saja hasil rekomendasi tanpa bertanya lagi apakah informasi ini benar-benar saya butuhkan, dampaknya ekstremnya sampai membandingkan diri dengan aktivitas orang lain di media sosial yang dianggap lebih berharga dari pengalamannya atau juga mengalami kondisi cemas karena tidak mendapatkan informasi terkini dan dengan demikian menghabiskan waktu begitu lama di media sosial. Dalam kondisi seperti itu, hasilnya bukan manusia reflektif melainkan manusia refleks.

Berpikir meditatif seperti yang telah dijelaskan di atas merupakan cara berpikir yang tertanam dalam diri manusia. Seperti fokus, peduli, memperhatikan eksistensi kita, mempertanyakan keberadaan kita di dunia ini. Jadi kita tidak melupakan pertanyaan eksistensial dalam hidup kita. Garis bawah dari Heidegger juga memberikan kita pemahaman, bahwa berpikir meditatif bukanlah sama sekali atau secara buta menolak teknologi informasi dan komunikasi, menurut Heidegger sikap seperti itu “tolol” juga “picik”, ungkapan yang agak keras memang tetapi ungkapannya itu tidak menyangkali sejarah Ada yang memang di era kita tersingkap dalam teknologi, namun juga di sisi lain bahwa kita diperbudak oleh teknologi. Dengan demikian tentu kita dapat saja menggunakan alat-alat tersebut, namun seperti ungkapan Heidegger “. . . kita menjaga diri kita sedemikian bebas dari mereka sehingga kita boleh membiarkan

mereka pergi setiap waktu. . . dan dengan demikian membiarkan mereka sendirian saja sebagai sesuatu yang tidak mempengaruhi inti batiniah.”

Sikap tersebut adalah bersikap relaks terhadap teknologi. Heidegger akan menyebut sikap tidak melekat, tidak terjerat atau tidak tergantung pada teknologi itu sebagai *Gelassenheit zu Ding* (membiarkan hal-hal lewat). *Gelassenheit* ini dapat diterjemahkan sebagai mengikhaskan, namun tidak berarti pasrah atau fatalis, melainkan tetap waspada. Menariknya, konsep *Gelassenheit* ini didulang Heidegger dari mistikus Kristiani yang bernama Miester Eckhart, di mana istilah itu mengacu pada kedamaian dalam Tuhan yang mereka alami dengan bersikap tidak terikat pada barang-barang dunia.

Dalam situasi di mana interaksi dengan dunia digital menjadi seperti “oksigen” yang selalu kita hirup, dan laju kemajuan teknologi tidak dapat dibendung dan mau tidak mau kita harus terima. Dalam kondisi FoMO kita melihat pikiran dan perasaan kita turut dipengaruhi oleh teknologi, dan sangat sulit melawannya. Dengan sikap *Gelassenheit*, dapat berarti ketika kita menggunakan telepon genggam kita, kita tetap bebas darinya, membiarkan diri kita tidak melekat dari padanya, membiarkan telepon genggam dengan segala keriuhan dan keramaian dalam media sosial tidak mempengaruhi jati diri kita. Tanpa diperhamba oleh gawai kita sendiri.

Tentu dengan tidak menegaskan peran dan manfaat teknologi informasi dan komunikasi, serta gawai atau telepon genggam sangat besar dalam kehidupan kita. Dan walaupun menulis tentang FoMO saya merasa diri sesekali bahkan mungkin kerapkali terjadi terjebak dalam *scrolling* media sosial sampai lupa waktu. Namun demikian, konsep *Gelassenheit* menurut Heidegger ini membuat kita tetap waspada dan tentu saja relaks dengan gawai kita.

IV. SIMPULAN

Interaksi dengan dunia digital, teknologi informasi dan komunikasi, juga telepon genggam tentu saja memberikan banyak manfaat bagi para pengguna. Namun demikian di sisi lain, kerapnya interaksi pengguna dalam dunia digital dapat saja membuat pengguna terkena *Fear of Missing Out* (FoMO), kondisi di mana kecemasan yang berlebihan ketika pengguna tidak mengetahui informasi terkini atau aktivitas orang lain di dunia digital. Kekhawatiran yang dialami oleh pengguna ketika orang lain mengalami pengalaman yang mengesankan di saat dirinya tidak hadir. Demi keluar dari rasa tidak nyaman tersebut, pengguna dapat ter dorong untuk terus menerus mempertahankan aktivitasnya di media sosial, demi mendapatkan perasaan terlibat dan terhubung.

Memaknai FoMO dengan konsep *Gelassenheit* Martin Heidegger, tentu pertama-tama mengandaikan adanya kondisi *Gestell* yang melatarbelakanginya, yakni “terbingkai”. Di mana manusia tidak hanya memakai alat, tetapi manusia juga “dipakai” oleh alat sebagai komponen teknisnya untuk mengoperasikan sistemnya. Merespons *Gestell*, Heidegger mengajukan cara berpikir meditatif. Dengan sikap *Gelassenheit*, mengikhaskan, namun bukan berarti fatalis tetapi tetap waspada. Dengan demikian kita menggunakan telepon genggam dengan relaks dan tetap membiarkannya menjadi alat-alat, sehingga tidak melekatkan diri bahkan menjadi cemas tidak mengetahui informasi terkini atau melihat aktivitas orang lain yang berharga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of

- Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.
<https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Benita, A. B. (2022). *FOMO (Fear of Missing Out): Pengertian, Faktor Pendorong, dan Dampaknya*. Kompas.Com.
<https://www.kompas.com/skola/read/2022/08/27/173000169/fomo-fear-of-missing-out---pengertian-faktor-pendorong-dan-dampaknya>
- Fathadhika, S., & Afriani, -. (2018). SOCIAL MEDIA ENGAGEMENT SEBAGAI MEDIATOR ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- Greatmind. (2021). *On Marissa's Mind : FOMO*. Greatmind.
<https://www.youtube.com/watch?v=f3csuWXH7OA>
- Hardiman, F. B. (2016). *Heidegger dan Mistik Keseharian (Suatu Pengantar Menuju Sein und Zeit)*. Kepustakaan Populer Gramedia (KPG).
- Hardiman, F. B. (2021). *Aku Klik maka Aku Ada : Manusia dalam Revolusi Digital*. Kanisius.
- Heidegger, M. (1969). *Discourse on Thinking*. Harper Colophon Books.
- Krisdamarjati, Y. A. (2021). *Menggunakan Gawai Jelang Tidur Dapat Menurunkan Kualitas Hidup*. Kompas.
https://www.kompas.id/baca/riset/2021/12/12/menggunakan-gawai-jelang-tidur-dapat-menurunkan-kualitas-hidup?status=sukses_login&status_login=login
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Systems, S. of I. (2018). *User Experience: Infinite Scrolling vs. Pagination*. Binus University. <https://sis.binus.ac.id/2018/07/28/user-experience-infinite-scrolling-vs-pagination/>
- Tatap, E. Y. (2022). Menyingkap Kematian Dalam Gagasan Sein-Zum-Tode Ada-Menuju-Kematian Menurut Martin Heidegger. *Agiornamesto : Jurnal Filsafat Teologi Kontekstual*, 3(2), 17–28.
- Wibowo, A. S. (2021). HEIDEGGER DAN BAHAYA TEKNOLOGI. *Jaqfi : Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 6(2), 221–242.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jaqfi.v6i2.1584>