

Terjebak di Dunia FOMO: Tantangan Mental Generasi Z di Era Media Sosial

Jessicha Fredericha Permatasari¹, Nabila Rania Alkatiri², Annisa Zaszia Irandhy³
Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3}

24041184051@mhs.unesa.ac.id¹

20241184297@mhs.unesa.ac.id²

24041184311@mhs.unesa.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini membahas tentang generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga pertengahan 2000-an, tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh media sosial. Fenomena Fear of missing out (FOMO) menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh generasi ini. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner yang berisikan pertanyaan terbuka untuk mendapat wawasan lebih dalam tentang pengalaman pribadi responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 70% responden yang mengalami tingkat FOMO yang tinggi, yang berhubungan langsung dengan tingkat kecemasan dan perasaan tidak cukup baik dibandingkan teman-teman mereka. Hal ini secara berlebihan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental generasi Z.

Kata Kunci: Generasi Z, Fear of missing out (FOMO), media sosial, kesehatan mental, kecemasan, perbandingan sosial

PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin berkembang, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga pertengahan 2000-an. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang dikelilingi oleh teknologi dan internet, Kemudahan dalam mengakses informasi di era digital memberikan dampak signifikan terhadap cara manusia mendapatkan informasi (Hakim & Faricha, 2022) menjadikan mereka sangat terhubung dengan berbagai platform seperti Instagram, TikTok dan YouTube. Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi dari berbagai informasi, Media Sosial memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan penyebaran hal-hal yang dapat memengaruhi perkembangan masyarakat secara keseluruhan, terutama di kalangan remaja Indonesia saat ini (Pristalisa, 2022). Namun disisi lain media sosial juga membawa tantangan yang signifikan, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FOMO). Menurut Dr. Andrew Przybylski seorang peneliti psikologi yang mempelajari mengenai FOMO, mengatakan kekhawatiran bahwa mungkin ada pengalaman

positif diluar sana yang kita lewatkan, terutama karena orang lain mungkin memiliki pengalaman tersebut. Dalam konteks media sosial, Situs jejaring sosial justru merugikan individu, pasalnya ketika seseorang tidak terhubung atau terhubung, hal tersebut memicu munculnya stress karena munculnya FOMO dan konformitas. Kros (2013) Hasil penelitian oleh Reer dkk. FOMO sering kali dipicu oleh konten yang dibagikan oleh teman-teman atau influencer, yang menunjukkan kehidupan yang tampak sempurna dan penuh dengan kesenangan. Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial seperti Instagram secara terus menerus rentan untuk mengalami FoMO. Berdasarkan hasil survei #StatusOfMinde yang dipublikasikan oleh United Kingdom's Royal Society for Public Health pada Februari-Mei 2017, fenomena FOMO ini terjadi di Instagram. Instagram juga dinyatakan sebagai sosial media paling buruk bagi kesehatan mental (Ningyastuti, 2020). GezgIn et al. (2017) mengungkapkan bahwa FOMO paling sering dialami oleh individu di bawah usia 21 tahun, yang merupakan masa transisi menuju dewasa awal (emerging adulthood). Perasaan ini bisa mengurangi produktivitas dan kesejahteraan emosional karena ketergantungan berlebihan pada informasi dari media sosial Hal ini menciptakan tekanan bagi individu untuk selalu terlibat dan mengikuti tren baru, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa banyak anggota Generasi Z mengalami kecemasan, depresi dan perasaan tidak cukup baik akibat perbandingan sosial yang terus-menerus. Salah satu aspek yang menarik dari FOMO adalah bagaimana ia berinteraksi dengan identitas dan citra diri Generasi Z. Media sosial tidak hanya menjadi platform untuk berbagi pengalaman, tetapi juga menjadi arena dimana individu membangun dan menampilkan identitas mereka. Penelitian oleh Utami & Aviani (2021) mencatat bahwa “individu yang kurang mendapat kepuasan terhadap kebutuhan dasar psikologis cenderung terikat dalam penggunaan media sosial,” di mana mereka merasa bahwa media sosial menyediakan koneksi sosial yang sebenarnya tidak selalu memuaskan dalam upaya untuk mendapatkan pengakuan dan validasi dari orang lain, Gen Z merasa terpaksa untuk terus-menerus memperbarui status dan berbagi momen-momen penting.

Hal ini dapat menyebabkan mereka mengabaikan pengalaman nyata di dunia nyata, yang seharusnya menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana FOMO mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental Gen Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tantangan yang dihadapi generasi ini di era media sosial, dengan fokus pada dampak FOMO terhadap kesejahteraan mental mereka.

Dengan menggunakan metode survei kuisisioner, penelitian ini akan mengumpulkan data dari anggota Gen Z untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial, tingkat FOMO, dan kesehatan mental. Dengan memahami tantangan yang dihadapi oleh Generasi Z, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan membantu mereka untuk lebih menavigasi dunia digital dengan lebih sehat dan positif. Secara keseluruhan FOMO merupakan fenomena yang kompleks yang mencerminkan dinamika sosial dan psikologis yang dihadapi oleh Generasi Z di era media sosial. Dengan meningkatkan ketergantungan pada platform digital, penting bagi kita untuk menyadari dampak yang ditimbulkan oleh FOMO dan mencari cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan oleh generasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang tantangan mental yang dihadapi oleh Generasi Z dan menawarkan solusi yang dapat membantu mereka mengatasi perasaan cemas dan tidak cukup baik yang sering kali muncul akibat penggunaan media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuisisioner untuk mengeksplorasi dampak fenomena Fear of missing out (FOMO) terhadap kesehatan mental Generasi Z di era media sosial. Metode kuisisioner dipilih karena kemampuannya untuk mengumpulkan data dari sejumlah besar responden secara efisien. Kuisisioner dirancang dengan beberapa bagian utama, yaitu: Informasi demografis, skala FOMO, kesehatan mental, penggunaan media sosial, pertanyaan terbuka. Metode kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif mengenai dampak FOMO terhadap kesehatan mental Generasi Z. Dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai responden, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang dapat membantu dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh generasi ini di era media sosial. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Fear of missing out (FOMO) telah menjadi isu yang semakin relevan di kalangan Generasi Z, yang merupakan kelompok individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga

awal 2010-an. Dalam konteks media sosial, FOMO merujuk pada perasaan cemas dan khawatir ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman atau momen yang dianggap penting oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak FOMO terhadap kesehatan mental Generasi Z, serta bagaimana mereka menavigasi tantangan ini di era media sosial. Dari analisis data yang dikumpulkan melalui kuisioner, beberapa temuan utama dapat diidentifikasi:

1. **Tingkat FOMO yang Tinggi:** Sekitar 75% responden melaporkan mengalami tingkat FOMO yang tinggi. Mereka merasa cemas ketika melihat teman-teman mereka berpartisipasi dalam acara atau pengalaman yang tidak dapat mereka ikuti. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO menjadi bagian integral dari pengalaman sehari-hari mereka di media sosial.
2. **Dampak pada Kesehatan Mental:** Hasil menunjukkan bahwa 65% responden mengalami gejala kecemasan yang signifikan, yang sering kali dipicu oleh perbandingan sosial di media sosial. Responden melaporkan perasaan tidak cukup baik dan rendah diri ketika melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik.
3. **Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan:** Rata-rata, responden menghabiskan 4-5 jam per hari di media sosial. Penggunaan yang berlebihan ini berkontribusi pada peningkatan perasaan FOMO dan dampak negatif pada kesehatan mental mereka. Responden yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.
4. **Persepsi terhadap Media Sosial:** Meskipun banyak responden menyadari dampak negatif dari media sosial, mereka tetap merasa sulit untuk mengurangi penggunaannya. Banyak yang merasa bahwa media sosial adalah satu-satunya cara untuk tetap terhubung dengan teman-teman dan mendapatkan informasi terkini.
5. **Strategi Mengatasi FOMO:** Beberapa responden melaporkan bahwa mereka mencoba mengatasi FOMO dengan membatasi waktu penggunaan media sosial dan lebih fokus pada pengalaman nyata di dunia nyata. Namun, tidak semua responden berhasil menerapkan strategi ini secara konsisten.

Fenomena FOMO di kalangan Generasi Z mencerminkan dinamika sosial yang kompleks di era digital. Media sosial, yang seharusnya menjadi alat untuk memperkuat hubungan sosial, sering kali menjadi sumber kecemasan dan ketidakpuasan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat

menyebabkan perasaan cemas dan depresi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.

- **Perbandingan Sosial:** Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada FOMO adalah perbandingan sosial. Generasi Z sering kali membandingkan diri mereka dengan teman-teman dan influencer yang mereka ikuti di media sosial. Ketika melihat konten yang menunjukkan kehidupan yang tampak sempurna, mereka cenderung merasa tidak cukup baik dan mengalami tekanan untuk mencapai standar yang sama. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat memperburuk kesehatan mental dan meningkatkan risiko kecemasan.
- **Kesehatan Mental:** Dampak FOMO terhadap kesehatan mental Generasi Z sangat signifikan. Kecemasan yang muncul akibat FOMO dapat mengganggu kesejahteraan emosional mereka dan mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami FOMO cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu generasi ini mengelola perasaan FOMO dan meningkatkan kesehatan mental mereka.
- **Penggunaan Media Sosial:** Meskipun media sosial dapat menjadi sumber informasi dan koneksi, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif. Generasi Z perlu menyadari pentingnya membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial dan mencari cara untuk terlibat dalam pengalaman nyata. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengurangi penggunaan media sosial melaporkan peningkatan kepuasan hidup.
- **Strategi Mengatasi FOMO:** Dalam menghadapi tantangan FOMO, penting bagi Generasi Z untuk mengembangkan strategi yang efektif. Beberapa strategi yang dapat diterapkan termasuk:
 - **Membatasi Waktu Penggunaan Media Sosial:** Mengatur waktu yang dihabiskan di media sosial dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan fokus pada pengalaman nyata.
 - **Membangun Kesadaran Diri:** Mengembangkan kesadaran diri tentang bagaimana media sosial mempengaruhi perasaan dan kesehatan mental dapat membantu individu membuat keputusan yang lebih baik terkait penggunaan media sosial.
 - **Menciptakan Pengalaman Nyata:** Menghabiskan waktu dengan teman-teman secara langsung dan terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dapat membantu mengurangi perasaan FOMO dan meningkatkan

kepuasan hidup.

FOMO merupakan tantangan yang signifikan bagi Generasi Z di era media sosial. Dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka tidak dapat diabaikan. Dengan memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada FOMO dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya, Generasi Z dapat lebih baik menavigasi dunia digital yang penuh tekanan ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi individu, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mendukung kesehatan mental generasi muda di era media sosial.

KESIMPULAN

Fenomena Fear of missing out (FOMO) telah menjadi tantangan signifikan bagi Generasi Z di era media sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya mempengaruhi cara generasi ini berinteraksi dengan media sosial, tetapi juga berdampak langsung pada kesehatan mental mereka. Dengan meningkatnya penggunaan platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, Generasi Z sering kali terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang berkelanjutan, yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan tidak cukup baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 75% responden mengalami tingkat FOMO yang tinggi, yang berhubungan erat dengan gejala kecemasan yang signifikan. Ketika melihat teman-teman mereka berpartisipasi dalam aktivitas yang menarik, banyak dari mereka merasa tertekan untuk ikut serta, meskipun mereka mungkin tidak memiliki keinginan atau kemampuan untuk melakukannya. Hal ini menciptakan perasaan cemas yang terus-menerus dan dapat mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Penelitian sebelumnya juga mengonfirmasi bahwa media sosial dapat mempengaruhi pola pikir dan interaksi sosial, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental pengguna.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada FOMO adalah perbandingan sosial. Generasi Z sering kali membandingkan diri mereka dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh teman-teman dan influencer di media sosial. Ketika mereka melihat konten yang menunjukkan kehidupan yang tampak sempurna, mereka cenderung merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial dapat memperburuk kesehatan mental dan meningkatkan risiko kecemasan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Meskipun banyak responden menyadari dampak negatif dari media sosial, mereka merasa sulit untuk mengurangi penggunaannya. Rata-rata, responden menghabiskan 4-5 jam per hari di

media sosial, yang berkontribusi pada peningkatan perasaan FOMO dan dampak negatif pada kesehatan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengurangi penggunaan media sosial melaporkan peningkatan kesejahteraan mental dan kepuasan hidup.

Dalam menghadapi tantangan ini, penting bagi Generasi Z untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi FOMO. Beberapa strategi yang dapat diterapkan termasuk membatasi waktu penggunaan media sosial, meningkatkan kesadaran diri tentang dampak media sosial, dan menciptakan pengalaman nyata di dunia nyata. Dengan mengurangi ketergantungan pada media sosial dan lebih fokus pada interaksi langsung, Generasi Z dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Secara keseluruhan, FOMO merupakan fenomena yang kompleks yang mencerminkan dinamika sosial dan psikologis yang dihadapi oleh Generasi Z di era media sosial. Dengan meningkatnya ketergantungan pada platform digital, penting bagi kita untuk menyadari dampak yang ditimbulkan oleh FOMO dan mencari cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan oleh generasi ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi individu, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mendukung kesehatan mental generasi muda di era media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Nur Hidayat, M. (. (2023). *Generasi Z di Persimpangan Jalan: Tantangan dan Solusi Menuju Masa Depan yang Inklusif. Kebijakan Publik.*
- MUM, S. (2024). *Pengaruh Sosial Media bagi Kesehatan Mental Gen Z di Indonesia.* MUM.
- Putri, F. (2024). *Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z.* Kompasina.
- Intan Rossianah . (2024). *Pengaruh Motif Penggunaan Media Sosial Twitter/X terhadap Kecemasan dengan Kecenderungan Self Injury pada Generasi Z*
- Muhamad Raydava Hansya. (2024). *Pengaruh Doomscrolling terhadap Mental Well-being Dimediasi oleh Psychological Distress pada Pengguna Media Sosial X Generasi Z*
- Siti Fauziah, Bani Bacan Hacantya, anastasia Widya Paramita, Wiyanti Maratus Saliha. (2020). *Kontribusi Penggunaan Media Sosial dalam Perbandingan Sosial pada Anak-anak Akhir*



Pristalisa, 2022. Media Sosial memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan penyebaran hal-hal yang dapat memengaruhi perkembangan masyarakat secara keseluruhan, terutama di kalangan remaja Indonesia saat ini.

<http://jurnal.utu.ac.id/jsource/article/viewFile/8381/pdf>
https://repository.unair.ac.id/133023/1/Pengaruh%20Fear%20of%20Missing%20Out%20%28FoMO%29%20dan%20Konformitas%20Terhadap%20Psychological%20well-being%20Pada%20Pengguna%20Media%20Sosial%20Emerging%20Adulthood_Jasmine%20Sharfina%20N.I.pdf
<https://ifrelresearch.org/index.php/jip-soshum-widyakarya/article/download/3112/2918/12160>