



Analisis Dampak Fear of Missing Out Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Studi Empiris Penggunaan Media Sosial

Cindy Larasati Cipto Hudoyo¹, Chayara Rafeyla Baqita²,

Daniela Sinar Sejuk Sari Rejeki Br Silitonga³

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta^{1,2,3,4,5}

e-mail: cindylarasati52@gmail.com

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) has emerged as a significant consequence of social media use, particularly among Generation Z, with serious implications for their mental health. This study aims to analyze the impact of FoMO on the mental well-being of Generation Z and to identify the factors that exacerbate its effects. Based on a survey involving 100 respondents, the findings reveal that the majority experience anxiety, low self-esteem, and psychological stress due to the constant pressure to stay connected and keep up with trends on social media platforms. High social media usage, the need for recognition or validation from peers, and ongoing social comparison are identified as the main factors that intensify the negative impact of FoMO on mental health. The study recommends several preventive and intervention strategies, including integrating digital literacy into educational curricula, developing screen time reduction programs, and promoting meaningful offline social activities. These measures aim to help Generation Z achieve a healthier balance between their online and offline lives and support their long-term mental well-being.

Keywords: Social Media, Generation Z, Mental Health.

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu dampak signifikan dari penggunaan media sosial yang banyak dialami oleh Generasi Z dan berdampak serius terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh FoMO terhadap kesehatan mental Generasi Z serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperburuk dampaknya. Melalui survei yang melibatkan 100 responden, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan, rasa rendah diri, dan tekanan psikologis akibat dorongan untuk terus terkoneksi dan mengikuti tren di media sosial. Intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan akan validasi sosial merupakan faktor utama yang memperkuat dampak negatif tersebut. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dorongan untuk mendapatkan pengakuan atau validasi dari lingkungan sosial, serta perbandingan sosial yang konstan terbukti menjadi faktor-faktor utama yang memperkuat dampak negatif FoMO terhadap kondisi mental. Penelitian merekomendasikan beberapa strategi pencegahan dan penanganan, seperti peningkatan literasi digital dalam kurikulum pendidikan, pengembangan program pengurangan waktu layar (screen time), serta promosi kegiatan sosial yang sehat dan bermakna di dunia nyata guna membantu Generasi Z membangun keseimbangan antara kehidupan daring dan luring, serta menjaga kesehatan mental mereka secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Media Sosial, Generasi Z, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Remaja masa kini atau yang biasa dikenal dengan sebutan generasi Z, hidup dalam realitas yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Generasi Z merupakan generasi yang aktif dalam penggunaan internet terutama media sosial. Para remaja sudah terbiasa menggunakan media digital untuk berkomunikasi, baik untuk komunikasi interpersonal maupun kelompok. Data Hootsuite (We are Social) menunjukkan perkembangan trend penggunaan internet dan social media di Indonesia pada tahun 2021 yang menyebutkan bahwa pengguna mobile sebesar 125,6% dari seluruh populasi masyarakat Indonesia, sedangkan pengguna Internet sebesar 73,7% dari seluruh populasi warga Indonesia dan pengguna media sosial aktif sebesar 61,8%.

Menurut penelitian dari University of Pittsburgh yang dilansir oleh Kominfo, penggunaan banyak platform media sosial dapat meningkatkan risiko depresi pada orang dewasa muda. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang menggunakan tujuh hingga 11 platform media sosial tiga kali lebih mungkin mengalami gejala depresi dan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang menggunakan lebih sedikit platform. Faktor seperti multitasking antar platform dan aturan yang berbeda untuk setiap platform dapat memicu stres dan emosi negatif. Meskipun belum dapat dipastikan apakah penggunaan media sosial menyebabkan depresi, temuan ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara keduanya (Kominfo, 2020).

Laporan (GlobalWebIndex, 2018), individu berusia 16–24 tahun menghabiskan rata-rata tiga jam menggunakan media sosial setiap hari. WHO menjelaskan faktor yang menjadi fenomena baru mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial (WHO, 2019). Berdasarkan data dari We Are Social dan Hootsuite (2022) mencatat dari total populasi di dunia jumlah pengguna internet telah mencapai sekitar 4,95 miliar orang dan yang aktif dalam media sosial sebanyak 4.62 miliar orang. Jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 204,7 juta orang dan aktif media sosial sebanyak 191,4 juta orang. Pew Research Center melaporkan 92% remaja usia antara 13 tahun hingga 17 tahun online setiap hari, dan sekitar 45% remaja mengatakan mereka online hampir secara konstan atau terus menerus (PRC, 2018).

Tiga platform media sosial paling populer di kalangan remaja adalah YouTube (digunakan oleh 85 persen remaja, menurut survei Pew Research Center tahun 2018), Instagram (72 persen), dan Snapchat (69 persen). Data tersebut menunjukkan bahwa kehidupan individu di era digital ini tidak terlepas dari yang namanya teknologi. Kebutuhan remaja akan internet, media sosial, dan smartphone sudah tidak bisa ditawar lagi, hampir semua aspek kehidupan

remaja mencakup tiga hal tersebut. Namun, penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu. Akhir-akhir ini muncul fenomena yang secara signifikan mempengaruhi Kesehatan mental remaja, yaitu *FoMO* (*Fear of Missing Out*).

Berdasarkan data survei laman Hootsuite We Are Social terlihat bahwa rata-rata masyarakat di Indonesia setiap hari menghabiskan waktu selama 3 jam 26 menit dalam mengakses media sosial. Hal ini membuktikan bahwa situs media sosial telah menjadi faktor yang berkontribusi besar terhadap fenomena *FoMO* yang menjadi gaya hidup generasi Z (Kemp, 2020). Hasil survei mengenai *FoMO* yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* (APS) menunjukkan bahwa remaja rata-rata menghabiskan 2,7 jam per hari menggunakan media sosial. Prevalensi *FoMO* pada remaja adalah 50%, sedangkan pada kelompok dewasa hanya 23%. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja secara signifikan lebih mungkin mengalami fenomena *FoMO* dibandingkan dengan kelompok dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap remaja, khususnya dalam proses pembentukan identitas diri (Jannah & Rosyidi, 2022).

FoMO, singkatan dari *Fear of Missing Out*, merupakan fenomena di mana seseorang merasa takut tertinggal informasi atau pengalaman penting. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Andrew K. Przybylski pada tahun 2013 (Aulyah & Isrofin, 2021). Fenomena ini dapat menyebabkan seseorang merasa gelisah dan curiga. *FoMO* berdampak pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk masalah finansial. Menurut (Abel, 2016), seseorang dianggap mengalami *FoMO* (*Fear of Missing Out*) ketika ia tidak bisa lepas dari ponselnya, merasa cemas jika belum memeriksa media sosial, lebih fokus berinteraksi di media sosial daripada di dunia nyata, terobsesi dengan status atau postingan orang lain, dan selalu ingin menunjukkan aktivitasnya. Ia juga bisa merasa depresi jika hanya sedikit orang melihat unggahannya (Abel & Buff, 2016).

Lebih dari sekadar perasaan takut ketinggalan, *FoMO* juga memicu kecemasan sosial pada remaja. Mereka merasa terdorong untuk selalu hadir secara virtual di setiap momen, baik itu berpartisipasi dalam percakapan online, memposting konten, atau mengikuti tren terbaru. Tekanan untuk terus terlibat dalam kehidupan digital ini dapat menyebabkan perasaan cemas berlebihan jika mereka tidak mampu memenuhi ekspektasi atau standar yang ada di media sosial. Selain itu, remaja sering kali merasa dihakimi berdasarkan jumlah likes, komentar, atau pengikut yang mereka miliki, sehingga memunculkan tekanan untuk terus-menerus mengelola citra diri di media sosial.

FoMO memiliki dampak yang signifikan terhadap generasi Z, terutama karena kelompok ini sangat bergantung pada teknologi dan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa *FoMO* dapat memicu berbagai masalah psikologis yang

serius. Misalnya, Liu et al. (2021) menemukan bahwa *FoMO* meningkatkan kecemasan dan depresi, terutama ketika individu merasa terisolasi atau tidak dapat mengikuti tren di media sosial. Kondisi ini juga diperparah oleh eksposur yang berlebihan terhadap informasi, terutama selama pandemi COVID-19, yang memicu *social media fatigue* dan keinginan untuk berhenti sementara dari media sosial.

Studi oleh (Utami, 2022) mengungkapkan bahwa *FoMO* berdampak negatif pada kesejahteraan mental, menyebabkan individu merasa tidak puas dengan kehidupan mereka dan membandingkan diri secara terus-menerus dengan orang lain. Dampak sosial *FoMO* juga terlihat dalam perubahan pola interaksi sosial, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Sikumbang (2024), di mana generasi Z menjadi lebih tergantung pada validasi online daripada interaksi dunia nyata (Sikumbang et al., 2024). Oleh karena itu, *FoMO* merupakan masalah serius yang perlu diteliti lebih lanjut karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, dan kesejahteraan generasi Z.

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari generasi Z, memunculkan fenomena Fear of Missing Out (*FoMO*) yang semakin meluas. Fenomena ini, di mana individu merasa cemas atau khawatir tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan orang lain, terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z. Tingginya intensitas interaksi di media sosial memicu perasaan tidak memadai, kecemasan, bahkan depresi, yang semakin memperparah kondisi psikologis para penggunanya. Perlu ditelaah bagaimana fenomena *FoMO* ini mempengaruhi kesehatan mental generasi Z secara keseluruhan, serta apa saja faktor yang berkontribusi terhadap dampak negatif yang dihasilkan oleh penggunaan media sosial dan *FoMO*.

METODE PENELITIAN

Dalam rangka menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian, diperlukan metode penelitian yang sistematis dan terarah. Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z, khususnya dalam fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*. Penelitian deskriptif ini berhubungan dengan frekuensi, intensitas, dan karakteristik *FoMO* serta pengaruhnya pada kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Oleh sebab itu, studi deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan karakteristik dari populasi yang diteliti (Kriyantono, 2010).

Menurut statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia tahun 2021, populasi Gen-Z di Indonesia diketahui mencapai hampir

75 juta jiwa atau 27 persen dari total populasi nasional. Hal ini menjadikan Gen-Z sebagai kelompok usia dengan populasi terbanyak di Indonesia. Generasi Z didefinisikan sebagai individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dengan rentang usia 12–27 tahun pada tahun 2024. Generasi ini memiliki karakteristik unik dalam pola penggunaan media sosial dan sangat rentan terhadap fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, sehingga menjadi subjek yang relevan dalam penelitian ini. Untuk menentukan ukuran sampel, digunakan rumus *slovin* dengan tingkat *margin of error* 10% dan tingkat kepercayaan 90%. Dengan populasi sebesar 75 juta dan *margin of error* 10%, ukuran sampel yang dibutuhkan adalah 100 responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner daring dengan Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kuesioner ini berisi daftar pertanyaan yang berkaitan erat dengan penggunaan media sosial dan pengalaman FoMo yang disebarkan kepada 100 responden Generasi Z di Indonesia. Menurut (Arikunto, 1998) menyebutkan bahwa teknik statistik deksriptif dengan cara prosentase, pencarian prosentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang diprosentasekan itu dan disajikan tetap dalam bentuk Prosentase.

PEMBAHASAN

Identitas responden yang dijadikan fokus dalam penelitian ini mencakup dua aspek utama, yakni jenis kelamin dan rentang usia. Dari hasil pengumpulan data, terlihat bahwa mayoritas responden merupakan perempuan dengan jumlah 73 orang, atau setara dengan 73% dari keseluruhan partisipan. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 27 orang, mencerminkan 27% dari total populasi yang terlibat. Jika ditinjau dari segi usia, partisipasi didominasi oleh individu yang tergolong dalam kelompok usia muda, khususnya Generasi Z. Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 12 hingga 19 tahun, yakni sebanyak 61 orang atau sekitar 61%. Sementara sisanya, yaitu 39 orang atau 39%, berada dalam rentang usia 20 hingga 27 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan Generasi Z dalam penelitian ini sangat signifikan, mencerminkan karakteristik demografis yang relevan dengan topik yang diangkat, khususnya terkait dengan dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini mempersoalkan Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Studi Kasus Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, berikut hasil penelitian yang didapatkan dari 100 responden. Data Responden berdasarkan pernyataan "Saya merasa takut ketinggalan informasi atau aktivitas penting di media sosial." Sebanyak 72% responden menyatakan setuju, yang menegaskan betapa kuatnya dorongan untuk tetap terhubung secara online di kalangan Generasi Z. Hal ini mungkin disebabkan oleh peran media sosial sebagai sumber utama informasi, hiburan, dan koneksi sosial.

Generasi Z tumbuh di era digital, di mana informasi diperbarui dalam hitungan detik, sehingga muncul tekanan sosial untuk terus mengikuti perkembangan agar tidak dianggap "ketinggalan zaman."

Responden sebanyak 17% yang tidak setuju menunjukkan bahwa ada individu yang mampu menempatkan media sosial dalam prioritas yang lebih rendah atau memiliki aktivitas offline yang lebih memuaskan. Sebanyak 8% sangat setuju, yang menggambarkan ketergantungan yang sangat tinggi terhadap media sosial, mungkin karena mereka merasa keberadaan sosial mereka bergantung pada partisipasi dalam aktivitas online. Hanya 3% sangat tidak setuju, yang mengindikasikan adanya individu dengan kontrol diri yang sangat baik atau cenderung apatis terhadap media sosial. Data ini menyoroti adanya polarisasi dalam cara media sosial memengaruhi kebutuhan sosial individu.

Data Responden berdasarkan pernyataan pernyataan "Ketika saya tidak bisa mengakses media sosial, saya merasa gelisah atau cemas. Hasil ini menunjukkan bahwa 71% responden setuju, yang mencerminkan dampak emosional langsung dari ketidakmampuan mengakses media sosial. Responden yang merasa gelisah atau cemas kemungkinan besar menganggap media sosial sebagai saluran utama untuk koneksi sosial, validasi diri, dan informasi. Fenomena ini dapat dihubungkan dengan konsep social validation, di mana individu merasa "ada" hanya jika mereka aktif di platform tersebut.

Sebanyak 18% tidak setuju, yang kemungkinan berasal dari individu dengan keseimbangan psikologis yang lebih baik atau memiliki sumber dukungan sosial di luar media sosial. Sementara itu, 8% sangat setuju menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang mungkin disebabkan oleh ketergantungan akut pada media sosial untuk menjaga identitas atau citra sosial mereka. Hanya 3% yang sangat tidak setuju, yang bisa saja termasuk individu yang memiliki pengalaman buruk dengan media sosial sehingga memilih untuk tidak terlalu bergantung padanya. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun mayoritas Generasi Z memiliki kecemasan terkait akses media sosial, ada sebagian kecil yang lebih adaptif atau bahkan menolak pengaruh media sosial.

Data Responden berdasarkan pernyataan pernyataan "Saya merasa FoMO yang saya alami berdampak negatif pada kesehatan mental saya." Sebanyak 64% responden setuju bahwa FoMO berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Ini mengindikasikan bahwa kesadaran terhadap dampak negatif media sosial cukup tinggi, meskipun tidak semua individu mampu menghindari pengaruhnya. FoMO, yang ditandai dengan kecemasan karena merasa tertinggal, dapat memicu perasaan rendah diri, stres, hingga gejala depresi,

terutama jika seseorang terus-menerus membandingkan dirinya dengan kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial.

Sebanyak 14% sangat setuju, yang menunjukkan tingkat dampak yang lebih berat pada kelompok ini. Mereka mungkin lebih rentan terhadap tekanan sosial di media sosial atau memiliki pengalaman pribadi yang memperburuk kesehatan mental mereka. Namun, 14% yang tidak setuju mengindikasikan bahwa dampak *FoMO* pada kesehatan mental tidak universal. Mungkin mereka memiliki gaya hidup digital yang lebih sehat, menggunakan media sosial secara selektif, atau memiliki mekanisme penanganan stres yang efektif. Responden yang sangat tidak setuju (8%) kemungkinan besar adalah individu yang memiliki kesadaran tinggi untuk menjaga jarak dari media sosial atau mereka yang tidak terlalu terpengaruh oleh fenomena ini.

Data ini menunjukkan bahwa meskipun *FoMO* merupakan masalah yang signifikan bagi mayoritas responden, ada sekelompok individu yang mampu mengelola dampaknya dengan baik. Hasil ini mencerminkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber tekanan psikologis bagi Generasi Z. Tingginya persentase responden yang setuju dengan pernyataan-pernyataan di atas menunjukkan bahwa *FoMO* secara langsung berkaitan dengan ketergantungan emosional pada media sosial dan kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain. Mayoritas responden mengakui bahwa *FoMo* memengaruhi mereka secara emosional, baik melalui tekanan untuk selalu terkoneksi, kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial, maupun perasaan rendah diri akibat membandingkan diri dengan kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial.

Beberapa faktor utama yang memperkuat dampak negatif media sosial dan *FoMO* adalah ketergantungan emosional pada media sosial, tekanan sosial untuk mengikuti tren, dan kebutuhan akan validasi sosial. Sebanyak 64% responden mengaitkan dampak ini dengan perasaan tidak memadai dan stres, yang dapat memperburuk kondisi psikologis jika tidak diimbangi dengan strategi coping yang efektif. Temuan juga menunjukkan adanya kelompok kecil yang berhasil mengelola dampak *FoMO* dengan baik. Faktor-faktor seperti keseimbangan psikologis, gaya hidup digital yang sehat, dan dukungan sosial di luar media sosial menjadi kunci bagi individu-individu ini untuk tetap adaptif. Hal ini menyoroti pentingnya literasi digital, kemampuan untuk membedakan antara dunia maya dan realitas, serta pengembangan mekanisme penanganan stres untuk memitigasi efek negatif *FoMO*.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *FoMo* bukan hanya sekadar fenomena sosial, melainkan ancaman nyata bagi kesehatan mental Generasi Z yang

membutuhkan perhatian lebih serius. Strategi seperti membatasi waktu layar, mempromosikan aktivitas sosial offline, dan edukasi tentang dampak psikologis media sosial harus menjadi bagian dari upaya kolektif untuk menciptakan pengalaman digital yang lebih sehat bagi generasi ini.

Penelitian sebelumnya mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya pada Generasi Z, telah menunjukkan beberapa faktor penting yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian (Chika & Fahmawati, 2024) menemukan bahwa kontrol diri (self-control) memainkan peran penting dalam mengurangi adiksi media sosial. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial, yang seringkali dipicu oleh perasaan FoMO. Sebaliknya, individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi memiliki risiko yang lebih rendah terhadap kecanduan ini, meskipun penggunaan media sosial tetap tinggi di kalangan remaja (Chika dan Fahmawati, 2024).

Menurut (Aziziyah & Santosa, 2024) menyoroti peran kontrol diri dalam mengatasi FoMO, khususnya di kalangan pengguna platform media sosial seperti TikTok. Mereka menunjukkan bahwa pengendalian diri yang kuat dapat membantu remaja mengurangi perasaan cemas yang sering muncul ketika mereka merasa tertinggal dari tren sosial (Aziziyah dan Santosa, 2024). Sebaliknya, Prasetyaning Utami (2022) menekankan peran mindfulness dalam mengurangi dampak FoMO, yang membantu individu untuk fokus pada momen saat ini dan menghindari perbandingan sosial yang sering kali memicu perasaan cemas (Utami, 2023).

Penelitian lain oleh (Liu et al., 2021) selama pandemi COVID-19 juga mendukung penelitian ini karena menyoroti efek kelebihan informasi (information overload) pada Generasi Z, yang menyebabkan kecemasan dan kelelahan media sosial. Dalam situasi pandemi, paparan informasi yang berlebihan terkait COVID-19 telah meningkatkan perasaan cemas di kalangan remaja, menyebabkan keinginan untuk menghentikan penggunaan media sosial guna menjaga kesehatan mental mereka (Liu et al., 2021). Penelitian oleh (Tatlı & Ergin, 2023) menunjukkan bahwa kesepian dan penggunaan internet yang bermasalah juga berhubungan erat dengan FoMO, terutama di kalangan remaja berbakat. FoMO ditemukan sebagai faktor perantara yang memperburuk kesepian di antara remaja, khususnya mereka yang memiliki persepsi teman sebaya yang negatif (Tatlı & Ergin, 2023).

Penelitian oleh (Tanrikulu & Mouratidis, 2023) menemukan bahwa aspirasi hidup yang berorientasi pada tujuan ekstrinsik, seperti popularitas dan perhatian sosial, berkorelasi dengan peningkatan FoMO. Kondisi ini kemudian berdampak negatif pada keterlibatan akademik remaja melalui gangguan

konsentrasi dan peningkatan penggunaan media sosial sebagai distraksi (Tanrikulu & Mouratidis, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana fenomena Fear of Missing Out (FoMO) memengaruhi kesehatan mental Generasi Z, serta faktor-faktor yang memperkuat dampak negatif dari penggunaan media sosial. Berdasarkan data yang dianalisis, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan, ketergantungan emosional, dan tekanan sosial akibat kebutuhan untuk selalu terkoneksi dengan media sosial. Perasaan rendah diri dan stres akibat membandingkan diri dengan orang lain juga muncul sebagai dampak signifikan dari FoMO, dengan 64% responden menyatakan bahwa fenomena ini berpengaruh negatif pada kesehatan mental mereka.

Faktor-faktor seperti intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan akan validasi sosial, dan ketergantungan pada media sosial untuk koneksi sosial terbukti memperkuat dampak negatif FoMO. Meskipun demikian, terdapat kelompok kecil responden yang mampu mengelola dampaknya, menunjukkan pentingnya keseimbangan psikologis dan dukungan sosial di luar media sosial. Hasil ini menegaskan bahwa FoMO bukan hanya fenomena sosial, melainkan juga masalah kesehatan mental yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Sebagai upaya menanggulangi dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan Generasi Z, berbagai pihak memiliki peran strategis yang dapat dioptimalkan. Generasi Z sendiri diharapkan lebih bijak dalam bermedia sosial dengan meningkatkan literasi digital, membatasi waktu layar, serta memperkaya pengalaman sosial secara langsung di dunia nyata sebagai alternatif membangun koneksi yang lebih sehat. Lembaga pendidikan juga memegang peran penting melalui pengintegrasian materi tentang kesehatan mental dan literasi digital ke dalam kurikulum, agar peserta didik memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai risiko psikologis dari penggunaan media sosial serta strategi untuk menghadapinya. Dukungan orang tua sangat dibutuhkan dalam bentuk pendampingan yang bijaksana serta penciptaan lingkungan yang kondusif bagi interaksi sosial yang bermakna di luar dunia digital. Untuk memperluas wawasan keilmuan, penelitian lanjutan disarankan untuk menggali variabel tambahan seperti pengaruh algoritma media sosial, jenis platform yang paling dominan digunakan, serta pola interaksi daring yang berkembang, guna memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi FoMO.

DAFTAR PUSTAKA

Abel, J.P. dan Buff, C.L. (2016) Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment, *Journal of Business & Economics Research*-First Quarter.

- Aulyah, I. dan Isrofin, B. (2021) "Hubungan Harga Diri dan Fear of Missing Out dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang," *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), hal. 132-142. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.596>.
- Aziziyah, D. dan Santosa, R.P. (2024) "Hubungan Antara Self Control Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok," *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(2), hal. 201-212. Tersedia pada: <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>.
- Chika, S. dan Fahmawati, Z.N. (2024) "Pengaruh Self Control Dan Fear Of Missing Out (FoMo) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z The Influence Of Self-Control And Fear Of Missing Out (FoMo) On Social Media Addiction In Generation Z," 7(2), hal. 449-464.
- Jannah, S.N.F. dan Rosyidiani, T.S. (2022) "Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19," *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1), hal. 1-14.
- Kominfo (2020) "Studi: Pemuda yang Punya Banyak Medsos Cenderung Mudah Depresi," *Komdigi*. Tersedia pada: <https://www.komdigi.go.id/berita/sorotan-media/detail/studi-pemuda-yang-punya-banyak-medsos-cenderung-mudah-depresi>.
- Kriyantono, R. (2010) *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Prenada Media.
- Liu, H. et al. (2021) "COVID-19 Information Overload and Generation Z's Social Media Discontinuance Intention During The Pandemic Lockdown," *Technological Forecasting and Social Change*, 166(August 2020), hal. 120600. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>.
- Sikumbang, K. et al. (2024) "Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z," *Journal on Education*, 6(2), hal. 11029-11037. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4888>.
- Simon Kemp (2020) "Digital 2020: Indonesia," <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>.
- Tanrikulu, G. dan Mouratidis, A. (2023) "Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents," *Current Psychology*, 42(32), hal. 28689-28699. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>.

- Tatli, C. dan Ergin, D.A. (2023) "Multigroup analysis of the relationship loneliness, fear of missing out, problematic internet usage and peer perception in gifted and normally developing adolescents," *Current Psychology*, 42(3), hal. 2325-2334. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03384-5>.
- Utami, F.P. (2023) "Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (FoMo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2), hal. 1-9. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>.