



Pengaruh Fenomena *Fear Of Missing Out* (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial

The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Social Media

Citra Audi Puspitasari^{1*}, De Ajeng Alwin², Muhamad Kamaludin³, Mochamad Reza Pratama⁴, Sekar Aulia Azahra⁵

¹⁻⁵ Sains Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Djuanda

Email : citraaudi012@gmail.com^{1*}, ajengkol24@gmail.com², moch.kamal19@gmail.com³, rezapratama2983@gmail.com⁴, sekarazhr30@gmail.com⁵

Article history :

Received : 14-01-2025

Revised : 16-01-2025

Accepted: 18-01-2025

Published: 21-01-2025

Abstract

The development of social media has brought major changes in social interaction, especially among Generation Z who dominate users of platforms such as Instagram. This research aims to analyze the influence of the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon on the level of anxiety and life satisfaction of Gen Z students. Using a quantitative approach, data was collected through a survey of 100 students. The results showed that FoMO significantly increased anxiety, especially when students felt disconnected from activities on social media. Additionally, the intensity of social comparisons on social media has a negative impact on life satisfaction, with many students reporting dissatisfaction resulting from comparing their achievements with others. This research concludes that uncontrolled social media use amplifies the negative impact of FoMO on emotional well-being. Recommendations are provided to increase awareness of time management on social media use and reduce reliance on social validation on digital platforms.

Keywords : *Fear of Missing Out (FoMO), Anxiety, Life Satisfaction*

Abstrak

Perkembangan media sosial telah membawa perubahan besar dalam interaksi sosial, terutama di kalangan Generasi Z yang mendominasi pengguna platform seperti Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z. Dengan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan melalui survei terhadap 100 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO secara signifikan meningkatkan kecemasan, khususnya ketika mahasiswa merasa tidak terhubung dengan aktivitas di media sosial. Selain itu, intensitas perbandingan sosial di media sosial berdampak negatif pada kepuasan hidup, dengan banyak mahasiswa melaporkan ketidakpuasan akibat membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali memperkuat dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan emosional. Rekomendasi diberikan untuk meningkatkan kesadaran akan pengelolaan waktu penggunaan media sosial dan mengurangi ketergantungan pada validasi sosial di platform digital.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out (FoMO), Kecemasan, Kepuasan hidup*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, terutama di kalangan Generasi Z (Gen Z). Gen Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh di era digital dengan akses yang luas terhadap internet dan



media sosial. Berdasarkan survei We Are Social (2022), pengguna media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 18-24 tahun, yang mayoritas merupakan mahasiswa. Media sosial seperti Instagram menjadi platform populer bagi mereka untuk berbagi informasi, berinteraksi, dan membentuk citra diri. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa takut tertinggal informasi atau pengalaman yang dirasakan lebih menarik (Zahroh & Sholichah, 2022).

FoMO terjadi ketika individu merasa perlu terus terkoneksi dengan aktivitas orang lain di media sosial karena takut melewatkan hal-hal penting. Penelitian oleh Zahroh dan Sholichah (2022) menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat FoMO pada mahasiswa pengguna Instagram. Semakin rendah konsep diri dan regulasi diri, semakin tinggi kecenderungan seseorang mengalami FoMO. Fenomena ini berpotensi meningkatkan kecemasan dan menurunkan kepuasan hidup mahasiswa karena mereka terus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Selain itu, menurut penelitian oleh Imaduddin (2020), FoMO berkaitan erat dengan konsep diri yang negatif. Mahasiswa yang memiliki konsep diri rendah cenderung lebih mudah merasa khawatir dan tertekan saat melihat pencapaian orang lain di media sosial. Ketidaksesuaian antara citra diri yang ingin ditampilkan dengan kenyataan yang dialami menyebabkan individu merasa tidak puas dengan kehidupannya. Kondisi ini dapat diperparah dengan rendahnya kemampuan regulasi diri dalam mengelola penggunaan media sosial.

Melihat fenomena tersebut, penting untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh FoMO terhadap tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan dalam merancang strategi komunikasi yang lebih bijak dan edukatif di media sosial, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan teori komunikasi di Indonesia.

KAJIAN TEORI

Psikologi Komunikasi

Komunikasi dalam perspektif psikologi memiliki rentang makna yang sangat luas. Tidak hanya sebatas interaksi verbal atau nonverbal antara individu, komunikasi mencakup penyampaian energi, gelombang suara, hingga penggunaan simbol atau tanda di berbagai konteks, baik itu antarindividu, sistem, organisasi, maupun teknologi. Dalam dunia psikologi, istilah komunikasi sering dipakai untuk menggambarkan proses transfer informasi, pesan, hingga pengaruh antarentitas. Secara lebih spesifik, komunikasi juga digunakan untuk merujuk pada bentuk interaksi terapeutik, seperti pesan yang disampaikan pasien dalam psikoterapi. Psikologi komunikasi lebih dari sekadar memahami proses penyampaian pesan. Disiplin ini berfokus pada bagaimana respons terhadap pesan tersebut terbentuk, baik secara kognitif, afektif, maupun perilaku. Respons tersebut mencerminkan bagaimana manusia memproses informasi, menyaringnya melalui pengalaman, emosi, dan pola pikir yang telah terbentuk sebelumnya. Komunikasi tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian manusia. Setiap interaksi komunikatif menjadi bagian dari proses internalisasi nilai, norma, dan pengalaman yang membentuk pola pikir, emosi, dan tindakan seseorang. Psikologi komunikasi, oleh karena itu,



memberikan kerangka untuk memahami bagaimana manusia berkomunikasi, bagaimana mereka mempengaruhi dan dipengaruhi oleh komunikasi tersebut, serta bagaimana komunikasi menjadi elemen penting dalam perkembangan kepribadian individu (Supratman, 2018).

Fear of Missing Out (FoMO)

Menurut JWT Intelligence (2012), FoMO merujuk pada perasaan cemas yang melibatkan emosi-emosi dalam diri seseorang, seperti munculnya rasa kehilangan dan ketertinggalan ketika menyadari bahwa orang lain sedang melakukan aktivitas yang dianggap lebih penting dibandingkan dengan apa yang sedang ia lakukan pada saat yang sama (Zahroh, 2022). *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah fenomena psikologis yang merujuk pada rasa cemas atau takut kehilangan pengalaman atau informasi yang dirasakan oleh individu, terutama yang terkait dengan aktivitas sosial, peluang, atau tren tertentu (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini semakin relevan di era digital, dimana media sosial memainkan peran besar dalam meningkatkan eksposur individu terhadap kehidupan orang lain secara real-time.

FoMO biasanya ditandai dengan perasaan tidak puas, gelisah, dan tekanan untuk terus mengikuti atau mengetahui perkembangan terbaru. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran bahwa orang lain mungkin menikmati pengalaman yang lebih baik atau lebih memuaskan, sementara individu tersebut merasa tertinggal (Abel et al., 2016). Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi emosi, tetapi juga perilaku seseorang, seperti penggunaan berlebihan media sosial, keterlibatan sosial yang berlebihan, atau bahkan pengambilan keputusan yang impulsif.

Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO seringkali dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti:

1. **Kebutuhan Sosial:** FoMO muncul ketika kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, sehingga individu merasa terisolasi atau kurang memiliki keterlibatan sosial.
2. **Harga Diri Rendah:** Orang dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami FoMO karena mereka merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain.
3. **Kesejahteraan Psikologis:** FoMO sering dikaitkan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi, terutama pada individu yang merasa tertekan untuk terus mengikuti tren atau aktivitas orang lain.

Dalam media sosial, FoMO didorong oleh budaya berbagi informasi yang terus-menerus. Kehadiran fitur seperti stories, live streaming, dan pembaruan status secara real-time memperkuat dorongan untuk memantau aktivitas orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang sering mengalami FoMO lebih cenderung menggunakan media sosial secara kompulsif, mengorbankan waktu untuk aktivitas lain seperti belajar, tidur, atau bahkan interaksi langsung dengan orang sekitar (Milyavskaya et al., 2018).

Dampak FoMO tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Individu dengan FoMO yang tinggi mungkin menunjukkan ketergantungan pada perangkat digital untuk mendapatkan validasi sosial, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas hubungan mereka di dunia nyata (Beyens et al., 2016). Dalam dunia pendidikan, FoMO juga berpengaruh pada fokus belajar, di mana siswa yang sering memantau media sosial merasa kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas akademik mereka.



Teori Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan (anxiety) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang berlebihan terhadap situasi tertentu, sering kali tanpa alasan yang jelas atau sebanding dengan ancaman yang ada. Menurut Spielberger (1972), kecemasan adalah respons emosional yang melibatkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, atau rasa takut, yang biasanya disertai oleh aktivasi sistem saraf otonom.

Kecemasan dibedakan menjadi dua jenis utama:

1. Kecemasan Situasional (State Anxiety): Kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu yang dianggap mengancam atau menekan. Jenis kecemasan ini bersifat sementara dan dapat hilang setelah situasi berakhir.
2. Kecemasan Sifat (Trait Anxiety): Merujuk pada kecenderungan individu untuk merasakan kecemasan dalam berbagai situasi, yang merupakan bagian dari karakteristik kepribadian.

Lazarus dan Folkman (1984) mengembangkan pendekatan transaksional untuk memahami kecemasan, di mana kecemasan dianggap sebagai hasil dari interaksi antara individu dan lingkungan. Proses ini melibatkan dua tahap utama:

1. Penilaian Primer (Primary Appraisal): Individu mengevaluasi apakah suatu situasi merupakan ancaman terhadap kesejahteraannya.
2. Penilaian Sekunder (Secondary Appraisal): Individu menilai sumber daya atau strategi yang dimilikinya untuk menghadapi ancaman tersebut.

Kecemasan sering kali muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan situasi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Hal ini dapat menyebabkan gejala fisik, kognitif, dan emosional, seperti jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, dan perasaan takut yang intens.

Dalam konteks neurobiologis, kecemasan melibatkan aktivasi amigdala, bagian otak yang berperan dalam pengolahan emosi, terutama rasa takut. Aktivasi berlebihan pada amigdala dapat menyebabkan respons kecemasan yang intens, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak mengancam (Davidson, 2000). Selain itu, disregulasi neurotransmitter seperti serotonin, norepinefrin, dan GABA juga berkontribusi pada munculnya kecemasan (Nutt et al., 2005).

Kecemasan dapat menjadi adaptif ketika membantu individu menghadapi tantangan atau ancaman secara efektif. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan atau kronis, hal ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup. Gangguan kecemasan (anxiety disorders), seperti gangguan kecemasan umum (generalized anxiety disorder), gangguan panik (panic disorder), dan fobia, merupakan bentuk kecemasan yang membutuhkan intervensi klinis.

Teori Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup (life satisfaction) adalah salah satu dimensi kesejahteraan subjektif yang menggambarkan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang ditetapkan sendiri. Di era modern, kepuasan hidup semakin menjadi perhatian penting dalam berbagai bidang, termasuk psikologi positif, kebijakan publik, dan studi pembangunan.



Penekanan pada pencapaian kebahagiaan dan kesejahteraan sebagai ukuran keberhasilan individu maupun masyarakat menunjukkan bahwa kepuasan hidup bukan hanya aspek personal, tetapi juga memiliki implikasi sosial yang luas (Diener, 2000).

Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup

1. **Kepribadian:** Studi menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian seperti optimisme, keterbukaan, dan stabilitas emosional berkontribusi besar terhadap kepuasan hidup
2. **Hubungan Sosial:** Kualitas hubungan dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup. Dukungan sosial yang kuat seringkali meningkatkan perasaan bahagia dan kepuasan hidup.
3. **Kesehatan Fisik dan Mental:** Individu yang memiliki kesehatan yang baik cenderung melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, gangguan kesehatan fisik atau mental dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan.
4. **Pencapaian Tujuan:** Realisasi tujuan pribadi yang bermakna memberikan rasa keberhasilan dan kebahagiaan, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup.

Uses and Gratification

Teori Uses and Gratifications (U&G) adalah pendekatan dalam studi komunikasi yang berfokus pada bagaimana dan mengapa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka. Berbeda dengan pendekatan tradisional yang melihat media sebagai agen yang mempengaruhi audiens secara pasif, teori ini menekankan pada peran aktif audiens dalam memilih dan menggunakan media untuk tujuan tertentu.

Menurut Katz, Teori Uses and Gratifications didasarkan pada lima asumsi utama (Anggraini, 2020):

1. Audiens memiliki motivasi dan tujuan dalam perilaku komunikasi mereka;
2. Audiens secara aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan yang mereka rasakan;
3. Faktor sosial dan psikologis mempengaruhi audiens saat memilih di antara berbagai alternatif komunikasi;
4. Media harus bersaing dengan bentuk komunikasi lainnya untuk menarik perhatian, pemilihan, dan penggunaan audiens;
5. Audiens dapat menjelaskan alasan mereka dalam menggunakan media

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Pendekatan ini bertujuan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian dan menganalisis data secara statistik, yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2019). Penelitian kuantitatif berusaha menjelaskan fenomena atau gejala sosial yang terjadi di kalangan mahasiswa yang saling berkaitan, dengan menghubungkan atau mencari hubungan sebab-akibat antara dua atau lebih variabel yang diteliti (Simarmata, 2018). Peneliti akan menguji variabel-variabel tersebut untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara keduanya. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa



pengguna Media Sosial. Metode yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan pendekatan survei, dengan 100 sampel mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling.

Hipotesis Penelitian ini adalah:

H1: Ada pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Gen Z di media sosial.

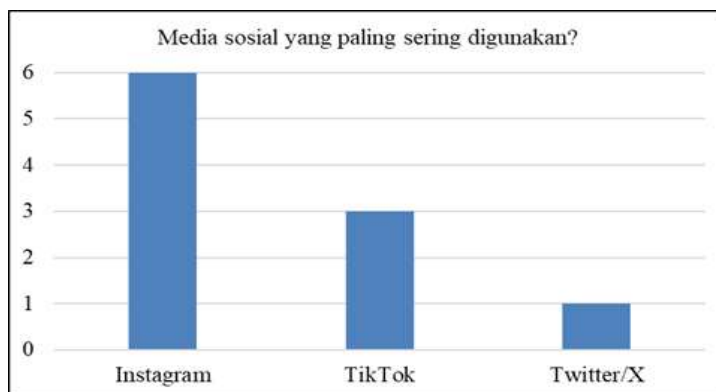
H2: Ada pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap tingkat kepuasan hidup mahasiswa Gen Z di media sosial.

H3: Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kepuasan hidup mahasiswa Gen Z di media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

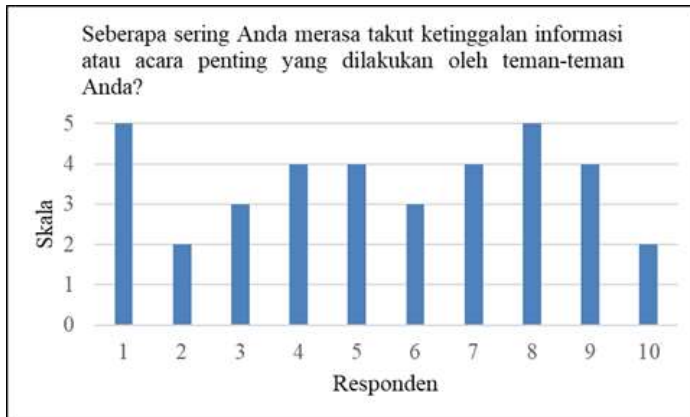
Hasil Penelitian

Berdasarkan data survei yang dikumpulkan dari 10 responden dengan latar belakang pendidikan sarjana ditemukan berbagai pola dan temuan terkait kebiasaan penggunaan media sosial dan dampaknya pada psikologis.



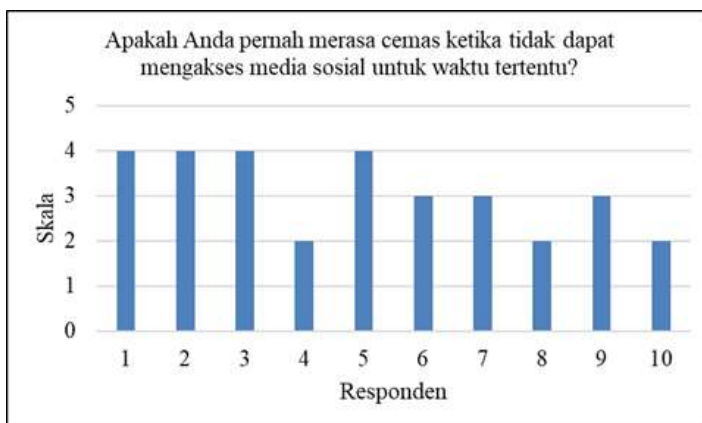
Gambar 1. Hasil Kuesioner, 2025

1. Media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden adalah Instagram dengan 60% responden memilih platform ini sebagai media utama mereka, diikuti oleh TikTok (30%) dan Twitter/X (10%). Popularitas Instagram dapat dikaitkan dengan daya tariknya yang berfokus pada konten visual seperti foto dan video yang mencerminkan pencapaian, gaya hidup dan estetika. Sementara itu, TikTok menarik perhatian melalui video pendek interaktif. Twitter/X meskipun digunakan oleh sebagian kecil responden namun tetap relevan sebagai platform untuk berbagi informasi dan mengikuti diskusi.



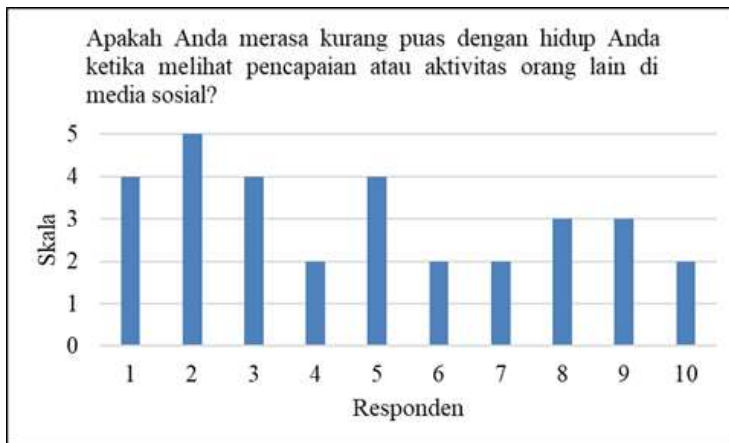
Gambar 2. Hasil Kuisisioner, 2025

2. FoMO atau ketakutan akan ketinggalan informasi terbukti menjadi faktor signifikan yang mendorong perilaku penggunaan media sosial secara intensif. Sebagian besar responden sering merasa takut ketinggalan informasi atau acara penting yang dilakukan oleh teman-teman mereka dengan rata-rata skor sebesar 3,6 dari skala 1 hingga 5. Tingkat kekhawatiran yang tinggi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi saluran utama untuk mendapatkan informasi sosial yang pada akhirnya menciptakan tekanan untuk tetap terhubung. Dorongan untuk memeriksa media sosial secara terus-menerus juga muncul sebagai fenomena umum di mana 30% responden memberikan skor tinggi (4 atau 5) pada pertanyaan terkait.



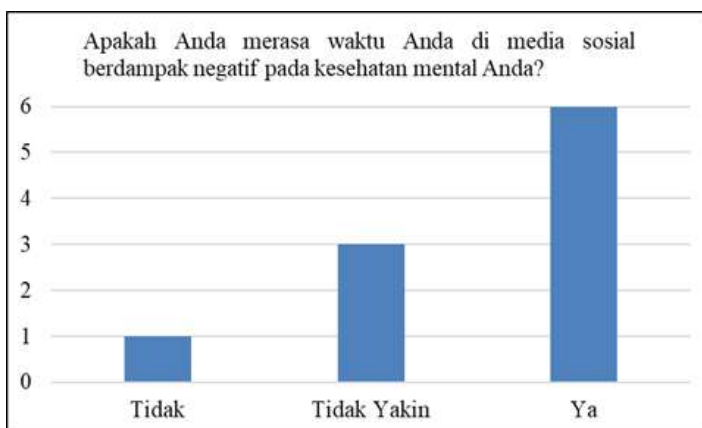
Gambar 3. Hasil Kuesioner, 2025

3. Aspek lain yang menarik adalah tingkat kecemasan yang dialami responden ketika tidak dapat mengakses media sosial. Rata-rata skor untuk pertanyaan ini adalah 3,1 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan tingkat ketidaknyamanan tertentu ketika mereka terputus dari media sosial. Responden dengan skor lebih tinggi (4 atau 5) melaporkan bahwa mereka merasa cemas atau tidak tenang yang mencerminkan adanya keterikatan emosional terhadap media sosial.



Gambar 4. Hasil Kuesioner, 2025

- Salah satu dampak negatif utama dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah munculnya ketidakpuasan hidup akibat perbandingan sosial. Sebanyak 40% responden menyatakan bahwa mereka merasa kurang puas dengan hidup mereka ketika melihat pencapaian atau aktivitas orang lain di media sosial. Hal ini didukung oleh rata-rata skor sebesar 3,3 pada pertanyaan terkait yang menunjukkan bahwa media sosial sering kali menjadi tempat perbandingan yang tidak realistis. Instagram yang sering digunakan untuk memamerkan pencapaian, gaya hidup, dan momen bahagia tampaknya memiliki dampak yang lebih besar pada fenomena ini dibandingkan dengan platform lain seperti TikTok atau Twitter/X. Responden juga melaporkan bahwa mereka merasa cemas atau gelisah karena membandingkan diri mereka dengan orang lain dengan 20% memberikan skor tinggi (4 atau 5) pada aspek ini. Fenomena ini mencerminkan dampak buruk dari perbandingan sosial yang berlebihan yang dapat merusak rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional.

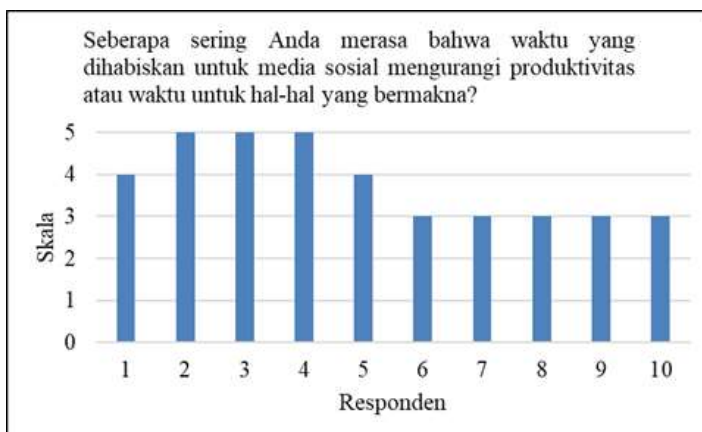


Gambar 5. Hasil Kuisisioner, 2025



Gambar 6. Hasil Kuisioner, 2025

- Penggunaan media sosial yang intensif juga memiliki dampak langsung pada kesehatan mental. Sebanyak 60% responden menyatakan bahwa waktu yang mereka habiskan di media sosial berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Hal ini mencakup berbagai gejala seperti meningkatnya kecemasan, stres dan rasa tidak puas dengan hidup mereka. Salah satu indikator yang jelas dari dampak ini adalah penilaian responden terhadap kontribusi FoMO dalam meningkatkan kecemasan mereka. Rata-rata skor untuk pertanyaan ini adalah 2,6 yang menunjukkan bahwa FoMO cukup berperan dalam menciptakan rasa cemas di kalangan pengguna media sosial. Responden yang menggunakan Instagram dan TikTok cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan Twitter/X karena mungkin karena sifat konten di Instagram dan TikTok yang lebih cenderung menonjolkan pencapaian individu.



Gambar 7. Hasil Kuisioner, 2025

- Salah satu dampak nyata dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah pengurangan produktivitas. Sebanyak 60% responden melaporkan bahwa waktu yang mereka habiskan di media sosial mengurangi produktivitas mereka atau waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas yang lebih bermakna. Rata-rata skor pada pertanyaan ini adalah 4 yang menunjukkan bahwa media sosial sering kali menjadi gangguan utama dari kegiatan yang lebih penting. Distraksi yang disebabkan oleh media sosial tidak hanya mempengaruhi



produktivitas tetapi juga mengurangi waktu yang dapat digunakan untuk membangun hubungan nyata, mengembangkan keterampilan atau mencapai tujuan pribadi.



Gambar 8. Hasil Kuisisioner, 2025

- Sebanyak 80% responden menyatakan bahwa mereka merasa perlu mengurangi penggunaan media sosial demi meningkatkan kepuasan hidup mereka. Kesadaran ini mencerminkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengelola waktu yang dihabiskan di media sosial dengan lebih baik. Upaya untuk mengurangi penggunaan media sosial dapat mencakup menetapkan batas waktu penggunaan, mengambil jeda digital, atau mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang lebih produktif dan bermakna. Dengan mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial, individu dapat meminimalkan dampak negatif FoMO dan meningkatkan keseimbangan emosional mereka.

Pembahasan

FoMO atau *Fear of Missing Out* merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan kekhawatiran individu akan kehilangan momen penting atau kesempatan yang dialami oleh orang lain. FoMO menjadi salah satu pendorong utama intensitas penggunaan platform-platform seperti Instagram, TikTok dan Twitter. Berdasarkan hasil survei, rata-rata skor tingkat kekhawatiran untuk tidak mengetahui informasi atau acara penting mencapai angka 3,6 (dari skala 1-5) dengan 20% responden memberikan skor maksimal yaitu 5. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna mengalami tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap potensi kehilangan informasi atau peristiwa yang dianggap penting. FoMO sering kali muncul dari sifat dasar manusia yang ingin menjadi bagian dari komunitas sosial. Dengan media sosial yang memungkinkan akses tanpa batas ke kehidupan orang lain, individu dihadapkan pada postingan tentang pencapaian, acara atau aktivitas yang mereka tidak ikuti. Hal ini menciptakan ilusi bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih menarik atau lebih baik. FoMO (Fear of Missing Out) adalah perasaan cemas atau takut kehilangan pengalaman atau kesempatan penting yang seringkali dipicu oleh melihat aktivitas atau acara yang dibagikan orang lain di media sosial. FoMO membuat seseorang merasa bahwa kehidupan mereka kurang menarik atau memuaskan dibandingkan dengan orang lain. Beberapa ciri khas FoMO antara lain: (1) Kecemasan dan Kekhawatiran, yaitu perasaan cemas bahwa orang lain sedang menjalani pengalaman yang lebih baik atau lebih menyenangkan; (2) Kebutuhan untuk Terus Terhubung, dorongan untuk terus memeriksa media sosial dan tetap mengetahui apa yang dilakukan orang lain; (3) Perbandingan Sosial, yakni membandingkan kehidupan pribadi dengan orang lain berdasarkan konten yang terlihat di media sosial, yang



biasanya hanya menampilkan momen terbaik dan bukan gambaran lengkap kehidupan; (4) Ketidakpuasan, yaitu perasaan tidak puas dengan kehidupan sendiri karena merasa tidak terlibat dalam kegiatan atau acara yang menarik; (5) Kehilangan Fokus, kesulitan untuk fokus pada kegiatan atau hubungan saat ini karena teralihkan oleh kekhawatiran tentang hal-hal yang mungkin terlewatkan. FOMO dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dengan meningkatkan stres, kecemasan, dan rasa tidak puas terhadap kehidupan pribadi (McGinnis, 2020; Newport, 2019; Turkle, 2011).

Hubungan FoMO dengan Kecemasan dan Ketidakpuasan Hidup

FoMO tidak hanya mempengaruhi perilaku digital tetapi juga berdampak pada aspek emosional dan psikologis individu. Ketika seseorang merasa tertinggal dari kelompok sosial mereka maka hal ini dapat memicu perasaan cemas, khawatir dan tidak percaya diri. Dampak psikologis ini diperburuk oleh kebutuhan untuk menjaga citra sosial di hadapan teman-teman atau kelompok yang mereka anggap penting. Dalam hal ini media sosial sering kali berfungsi sebagai cerminan standar sosial yang tidak realistis. Seseorang mungkin merasa bahwa mereka harus menunjukkan kehidupan yang menarik atau penuh prestasi meskipun kenyataannya tidak demikian. Ketika individu tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut mereka cenderung mengalami stres yang lebih tinggi yang pada akhirnya memperkuat ketergantungan mereka pada media sosial sebagai sumber informasi dan validasi sosial. Salah satu dampak signifikan dari FoMO adalah ketergantungan individu pada media sosial sebagai sumber informasi utama. Dalam survei, responden mengakui bahwa mereka menggunakan media sosial untuk mengetahui berita terkini, tren atau aktivitas yang sedang populer. Ketergantungan ini menciptakan siklus yang sulit diputus di mana pengguna terus-menerus memeriksa media sosial untuk mengurangi kekhawatiran mereka tetapi pada saat yang sama semakin terpapar pada konten yang memicu FoMO. Keterikatan emosional terhadap media sosial merupakan hasil langsung dari intensitas FoMO yang dirasakan pengguna. Dalam survei, sebanyak 40% responden melaporkan adanya dorongan kuat untuk memeriksa media sosial secara terus-menerus dengan rata-rata skor 3,5. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari bahkan mempengaruhi suasana hati dan emosi individu.

Salah satu alasan utama keterikatan emosional terhadap media sosial adalah karena platform ini sering kali berfungsi sebagai sumber kepuasan emosional. Saat seseorang menerima *likes*, komentar positif atau pujian di media sosial hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa pencapaian. Namun, jika respons yang diterima tidak sesuai dengan harapan pengguna dapat merasa kecewa atau bahkan tidak berharga. Sifat media sosial yang memberikan penghargaan secara instan ini menciptakan pola ketergantungan emosional yang mirip dengan mekanisme kecanduan. Pengguna cenderung terus-menerus mencari validasi dari orang lain melalui media sosial, yang pada akhirnya membuat mereka semakin sulit untuk melepaskan diri dari platform tersebut. Survei juga menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan yang dirasakan ketika tidak dapat mengakses media sosial adalah 3,1. Hal ini mencerminkan bahwa ketergantungan emosional terhadap media sosial dapat menyebabkan gejala kecemasan yang nyata. Ketika individu merasa terputus dari dunia maya, mereka sering kali merasa kehilangan kontrol atas aktivitas sosial mereka, yang memicu perasaan gelisah atau stres



KESIMPULAN

FoMO atau *Fear of Missing Out* merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan kekhawatiran individu akan kehilangan momen penting atau kesempatan yang dialami oleh orang lain. Berdasarkan hasil penelitian menyimpulkan bahwa sebagian besar pengguna mengalami tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap potensi kehilangan informasi atau peristiwa yang dianggap penting.

Dalam survei, sebanyak 40% responden melaporkan adanya dorongan kuat untuk memeriksa media sosial secara terus-menerus dengan rata-rata skor 3,5. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari bahkan mempengaruhi suasana hati dan emosi individu. Survei juga menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan yang dirasakan ketika tidak dapat mengakses media sosial adalah 3,1. Hal ini mencerminkan bahwa ketergantungan emosional terhadap media sosial dapat menyebabkan gejala kecemasan yang nyata.

Dengan begitu, Peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali memperkuat dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan emosional. Rekomendasi diberikan untuk meningkatkan kesadaran akan pengelolaan waktu penggunaan media sosial dan mengurangi ketergantungan pada validasi sosial di platform digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penulisan jurnal ini. Penghargaan juga disampaikan kepada peneliti yang hasil penelitiannya menjadi rujukan penting dalam artikel ini, seperti Zahroh dan Sholichah (2022) dan Imaduddin (2020). Penelitian-penelitian tersebut memberikan wawasan mendalam mengenai analisis pengaruh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z. Kontribusi mereka memungkinkan penulis untuk menyajikan analisis yang lebih komprehensif dan relevan dalam memahami tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z yang disebabkan oleh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO)

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.
- Anggraini, I. (2020). Kajian sejarah dan perkembangan teori efek media. *Jurnal Komunikasi dan Bisnis*, 8(1), 30-42.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I Don’t Want to Miss a Thing”: Adolescents’ *Fear of Missing Out* and Its Relationship to Their Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8.
- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55(11), 1196–1214.



<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1196>

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of Missing Out:

Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>

Nutt, D., Argyropoulos, S., Hood, S., & Potokar, J. (2005). Generalized anxiety disorder: A comorbidity of depression or a distinct disorder? *Journal of Psychopharmacology*, 20(2), 106–117. <https://doi.org/10.1177/0269881106063268>

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>

Supratman, L. P., & Mahadian, A. B. (2018). *Psikologi komunikasi*. Yogyakarta : Deepublish.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Simarmata, R. (2018). Hubungan Antara Karakteristik Program Show Rumah Uya di Trans7 terhadap Minat Menonton. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 4, 10–27.

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. Academic Press.

Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1103-1109.