



ANALISIS DAMPAK FOMO TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z

Moh Zacky Ni'ma Hilya, Mirna Nur Alia Abdullah,

Muhammad Retsa Rizaldi Mujoyapura

Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin marak di kalangan Generasi Z akibat keterikatan mereka dengan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FOMO terhadap kesehatan mental Generasi Z, dengan fokus pada kecemasan sosial, stres, depresi, gangguan tidur, dan menurunnya produktivitas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, dengan menelaah berbagai sumber akademik yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial dari media digital membuat Generasi Z lebih rentan mengalami kecemasan dan perasaan tidak berharga. Selain itu, kebiasaan begadang untuk terus memantau aktivitas di media sosial mengganggu pola tidur, menurunkan konsentrasi, serta menghambat produktivitas dalam studi dan pekerjaan. Oleh karena itu, penting bagi Generasi Z untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak, meningkatkan self-esteem, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial, kesehatan mental, dan produktivitas agar terhindar dari dampak negatif FOMO.

Kata Kunci: FOMO, Generasi Z, kesehatan mental, media sosial.

PENDAHULUAN

Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok yang lahir setelah tahun 1995 dan dikenal sebagai generasi yang sangat adaptif terhadap teknologi, inovatif, serta memiliki pola pikir yang realistis dalam menghadapi tantangan. Tumbuh di era digital, mereka menjadi lebih

mandiri dalam mencari informasi dan cenderung memiliki ekspektasi tinggi terhadap fleksibilitas serta keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Selain itu, Gen Z menunjukkan ketertarikan besar terhadap kreativitas dan kolaborasi, terutama melalui komunitas digital dan

media sosial, menjadikan mereka sebagai penggerak inovasi di berbagai bidang. Namun, keterikatan mereka dengan dunia digital juga membawa tantangan tersendiri, salah satunya adalah fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yang semakin marak terjadi dalam kehidupan sehari-hari mereka (Sakitri, 2021).

FOMO adalah perasaan takut, cemas, atau khawatir akibat ketinggalan informasi, tren, atau aktivitas sosial yang terjadi di lingkungan sekitarnya, terutama dalam penggunaan media sosial. Generasi Z, yang sangat terhubung dengan berbagai platform digital, sering merasa perlu untuk terus mendapatkan pembaruan agar tidak merasa tertinggal dalam interaksi sosial mereka. Hal ini membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan sosial yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara self-esteem dan FOMO, di mana individu dengan tingkat self-esteem yang lebih tinggi cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial di dunia digital. Sebaliknya, mereka yang memiliki self-esteem rendah lebih mudah merasa gelisah dan tidak percaya diri ketika melihat kehidupan orang lain di media sosial, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Fitri et al., 2024).

Fenomena FOMO tidak hanya mempengaruhi pola pikir Generasi Z tetapi juga berdampak signifikan pada perilaku dan kesehatan mental mereka. Keterpaparan berlebihan terhadap media sosial membuat mereka lebih sering mengalami kecemasan dan stres karena merasa harus selalu mengikuti perkembangan tren atau aktivitas orang lain. Hal ini dapat mengurangi motivasi, menurunkan rasa percaya diri, dan bahkan menghambat produktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan sosial yang terus-menerus juga dapat membuat mereka merasa

terbebani dan sulit untuk fokus pada tujuan pribadi mereka. Oleh karena itu, penting bagi Gen Z untuk mengembangkan self-esteem yang sehat, mengelola waktu penggunaan media sosial dengan lebih bijak, serta lebih fokus pada pengembangan diri dibandingkan sekadar mengikuti ekspektasi sosial yang ada di dunia maya (Permatasari et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam dengan mengandalkan analisis data yang bersifat deskriptif dan interpretatif. Salah satu teknik utama dalam metode ini adalah studi literatur, yang berfokus pada pengumpulan dan analisis berbagai sumber akademik, seperti jurnal ilmiah, buku, dan dokumen relevan lainnya. Studi literatur dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk mengidentifikasi konsep, teori, serta temuan sebelumnya yang dapat digunakan sebagai dasar dalam memahami suatu fenomena. Dengan mengkaji berbagai sumber secara kritis, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru yang lebih mendalam tanpa harus melakukan interaksi langsung dengan partisipan penelitian (Somantri, 2005).

Metode studi literatur adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan, mengkaji, serta menganalisis berbagai sumber tertulis guna memahami suatu topik secara lebih komprehensif. Metode ini sering digunakan untuk mengidentifikasi tren penelitian, memperkuat landasan teori, serta membandingkan berbagai perspektif akademik yang telah ada. Dalam praktiknya, studi literatur melibatkan seleksi sumber yang kredibel dan relevan, seperti jurnal ilmiah, buku akademik, serta laporan penelitian yang

telah dipublikasikan. Dengan melakukan analisis terhadap berbagai referensi tersebut, penelitian dapat disusun berdasarkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam, sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat dan berbasis pada bukti ilmiah yang telah ada (Ali et al., 2022).

Penelitian ini menganalisis dampak FOMO terhadap kesehatan mental Gen Z dengan menelaah tekanan sosial dari media digital. Menggunakan metode studi literatur, penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara penggunaan media sosial, kecemasan, dan self-esteem rendah. Hasilnya diharapkan memberikan wawasan tentang strategi pengelolaan media sosial untuk mengurangi dampak negatif FOMO pada kesehatan mental Gen Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Sosial dan perasaan tidak berharga

Kecemasan sosial dan perasaan tidak berharga akibat FOMO banyak dialami oleh Generasi Z, yang sangat terhubung dengan media sosial dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain di dunia maya. Ketika seseorang merasa tertinggal dari tren atau aktivitas sosial, mereka cenderung mengalami ketidakpercayaan diri serta rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain. Hal ini dapat menyebabkan penghindaran sosial, kecemasan berlebih, serta menurunnya harga diri. Remaja dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena mereka merasa kurang mampu dan tidak berharga dalam interaksi sosial, sehingga semakin memperparah dampak psikologis dari FOMO (Fitriani et al., 2023)

Kecemasan sosial yang dialami Generasi Z akibat FOMO bisa membuat mereka semakin tergantung pada media sosial. Mereka merasa harus selalu terhubung agar tidak ketinggalan informasi atau momen penting yang

dibagikan teman-temannya. Hal ini membuat mereka sering membuka media sosial berulang kali, bahkan di waktu yang kurang tepat seperti saat belajar atau bekerja. Ketergantungan ini dapat memperburuk kecemasan mereka dan membuat mereka merasa tidak berharga karena terus membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih "sempurna" di media sosial (Cahyadi, 2021)

Stres dan Depresi akibat tekanan sosial

Tekanan sosial yang ditimbulkan oleh FOMO dapat menyebabkan stres dan depresi di kalangan Generasi Z. Ketakutan akan tertinggal dari tren atau momen sosial membuat mereka merasa cemas, gelisah, dan terus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Seiring waktu, tekanan ini dapat berakumulasi menjadi stres berkepanjangan dan menurunkan kesejahteraan mental mereka. Generasi Z yang terus-menerus terpapar ekspektasi sosial di dunia maya cenderung mengalami perasaan tidak cukup baik atau tidak berharga, yang dapat memicu depresi. Studi menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan sosial akibat FOMO memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk stres dan depresi yang disebabkan oleh perasaan terus-menerus kurang dan tertinggal dari orang lain (Budury et al., 2019)

Selain memicu stres dan depresi, tekanan sosial akibat FOMO juga dapat menurunkan motivasi dan kepercayaan diri Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. Ketika mereka merasa harus selalu mengikuti standar sosial yang tidak realistis di media digital, beban psikologis yang dialami semakin berat. Kurangnya dukungan sosial serta ekspektasi tinggi dari lingkungan memperparah kondisi ini, membuat mereka merasa terisolasi dan tidak mampu memenuhi harapan yang ada.

Akibatnya, tekanan ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga kinerja akademik dan produktivitas mereka dalam berbagai aspek kehidupan (Meliala, 2024)

Gangguan Tidur dan Menurunnya Produktifitas

Gangguan tidur akibat FOMO menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan menurunnya produktivitas di kalangan Generasi Z. Kebiasaan begadang untuk terus memantau aktivitas di media sosial dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan kurangnya waktu istirahat yang berkualitas. Akibatnya, mereka sering mengalami kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan kurang termotivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar gadget sebelum tidur dapat menghambat produksi melatonin, sehingga memperburuk kualitas tidur dan menyebabkan gangguan kognitif. Dampak ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental tetapi juga menurunkan efektivitas dalam belajar dan bekerja, yang pada akhirnya mengurangi produktivitas mereka secara keseluruhan (Rosyidah et al., 2025)

FOMO tidak hanya memicu gangguan tidur, tetapi juga berdampak serius pada kesehatan mental Generasi Z dengan menurunkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis mereka. Ketika mereka terus-menerus merasa harus mengikuti aktivitas sosial di media digital, waktu istirahat menjadi terganggu, menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kurangnya tidur yang berkualitas berkontribusi pada peningkatan kecemasan, stres, dan ketidakmampuan untuk fokus dalam aktivitas sehari-hari, baik dalam studi maupun pekerjaan. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang

berlebihan akibat FOMO menghambat manajemen waktu dan produktivitas, menyebabkan perasaan tidak berharga serta menurunkan motivasi dalam menyelesaikan tugas (Maulana Yusuf No et al., 2023)

SIMPULAN

Fenomena FOMO berdampak signifikan pada kesehatan mental Generasi Z, terutama dalam hal kecemasan sosial, stres, depresi, gangguan tidur, dan menurunnya produktivitas. Keterpaparan terus-menerus terhadap media sosial membuat mereka rentan terhadap tekanan sosial, menurunkan kepercayaan diri, serta memicu perasaan tidak berharga. Kebiasaan begadang untuk memantau media sosial juga mengganggu pola tidur, menurunkan konsentrasi, dan menghambat produktivitas dalam studi maupun pekerjaan. Untuk mengatasi dampak negatif ini, Generasi Z perlu mengelola waktu penggunaan media sosial dengan bijak, meningkatkan self-esteem, serta menyadari pentingnya keseimbangan antara kehidupan sosial, kesehatan mental, dan produktivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H., Istianingsih Sastrodiharjo, & Farhan Saputra. (2022). Pengukuran Organizational Citizenship Behavior: Beban Kerja, Budaya Kerja dan Motivasi (Studi Literature Review). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(1), 83-93. <https://doi.org/10.38035/jim.v1i1.16>
- Budury, S., Fitriyanti, A., & -, K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Widya Warta*, 2, 146-154.

Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G.

A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>

Fitriani, V. R. N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (2023). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47–54. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/886/408>

Maulana Yusuf No, J., Tangerang, K., & Tangerang, K. (2023). DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Pembangunan Daerah. *Jurnal Kajian Komunikasi Dan Pembangunan Daerah* |, 11(1), 2023.

Meliala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan. *Psikologi*, 1(4), 1–11.

Permatasari, J. F., Alkatiri, N. R., & Irandhy, A. Z. (2024). *Terjebak di Dunia FOMO : Tantangan Mental Generasi Z di Era Media Sosial*. 929–936.

Rosyidah, N., Haniifah, N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., & Natasha, A. D. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus : Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial*. 2(2), 1–16.

Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.