

## **Studi Kualitatif *Fear of Missing Out* dan Kepuasan Hidup Generasi Z Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2024 Universitas Tadulako**

**Sella Willa Kurnia<sup>1</sup>, Ridwan Syahrani<sup>2</sup>, Ikhlas Rasido<sup>3</sup>, Dhevy Puswiartika<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Tadulako

e-mail: [sellakurnia23@gmail.com](mailto:sellakurnia23@gmail.com)

### **Abstrak**

*Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi fenomena yang sering dialami Generasi Z seiring intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan 20 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako angkatan 2024 yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis dengan teknik reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa FoMO memunculkan kecemasan, tekanan sosial, hingga perbandingan diri yang berdampak pada kepuasan hidup. Namun, sebagian mahasiswa mampu menjaga keseimbangan melalui rasa syukur, pencapaian pribadi, serta strategi seperti membatasi penggunaan media sosial dan fokus pada aktivitas nyata.

**Kata kunci:** *Generasi Z, Fear of Missing Out, Kepuasan Hidup*

### **Abstract**

Fear of Missing Out (FoMO) has become a common phenomenon among Generation Z, driven by the high intensity of social media use. This study employed a descriptive qualitative approach involving 20 active students of the Guidance and Counseling Study Program, Tadulako University, class of 2024, selected through purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that FoMO often triggers anxiety, social pressure, and self-comparison, which may reduce life satisfaction. However, some students maintained balance through gratitude, personal achievements, and strategies such as limiting social media use and focusing on real-life activities.

**Keywords :** *Generation Z, Fear of Missing Out, Life Satisfaction*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, terutama pada Generasi Z yang dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh bersama internet. Generasi ini hampir tidak bisa dilepaskan dari penggunaan gawai dan media sosial sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun pemenuhan kebutuhan informasi. Namun, intensitas penggunaan media sosial tidak hanya menghadirkan manfaat, tetapi juga memunculkan fenomena psikologis baru, salah satunya *Fear of Missing Out* (FoMO). Seseorang yang secara intens mengikuti dan melihat update dari kehidupan orang lain di media sosial seperti (acara pesta, makan mewah, karier yang cemerlang, dll.) orang tersebut akan merasa tertinggal membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang dilihatnya di media sosial. Hal ini kemudian membuat seseorang akan menimbulkan rasa ketidakpuasan akan diri, kecemasan, dan perasaan yang tidak berharga.

FoMO didefinisikan sebagai perasaan takut tertinggal atau kecemasan yang muncul ketika individu merasa orang lain menjalani pengalaman yang lebih menyenangkan atau bermanfaat daripada dirinya (Przybylski et al., 2013). Fear of Missing Out merupakan suatu kondisi di mana seseorang akan merasakan ketakutan dan kecemasan apabila tidak mengetahui atau tertinggal sesuatu dari hal-hal yang sedang dilakukan atau ramai dibicarakan oleh lingkungan sekitarnya,

perasaan bahwa mereka harus menjadi salah satu bagian dari tren yang sedang berkembang tersebut.

Terdapat faktor pada Fear of Missing Out seperti penggunaan platform media sosial, hubungan pertemanan, dan aspek budaya. Media sosial menjadi sarana yang mudah dijangkau dimana orang-orang dapat melihat dan mendapatkan berbagai informasi. Hubungan pertemanan juga turut memengaruhi Fear of Missing Out, karena dalam konteks pertemanan, seseorang bisa mengalami penerimaan atau bahkan penolakan dari teman-temannya. Selain itu, budaya juga mengambil peranan penting dalam mendorong individu untuk terlibat dalam perkembangan teknologi atau media sosial, karena paparan terhadap budaya populer dan tren yang ada lewat media sosial mampu memicu FoMO, apalagi jika seseorang merasa tidak bisa mengikuti atau tertinggal dari tren-tren tersebut. Elemen lain yang bisa berpengaruh terhadap Fear of Missing Out adalah kesepian. Individu yang mengalami kesepian sering kali mencari interaksi sosial dengan orang lain (Salinding dan Soetjningsih, 2022).

Fenomena FoMO menjadi semakin relevan pada kalangan mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu sedang giat-giatnya membangun identitas diri, hubungan sosial, serta pencapaian akademik. Tekanan untuk “selalu terhubung” dan mengikuti arus pergaulan di media sosial seringkali membuat mahasiswa rentan terhadap rasa cemas, perbandingan sosial, bahkan perilaku impulsif. Sejumlah penelitian terdahulu (Mariana Soka et al., 2025; Icha Herawati et al., 2022) menunjukkan bahwa FoMO berkorelasi dengan penggunaan media sosial dan interaksi dengan lingkungan sosial yang berhubungan dengan rendahnya kepuasan hidup. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dengan pendekatan kuantitatif sehingga belum banyak menggambarkan pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam.

Kepuasan hidup merupakan sebuah hasil evaluasi kognitif yang dilakukan oleh seseorang untuk mengukur seberapa puas kehidupan yang dijalannya. Kepuasan hidup merupakan evaluasi yang dirasakan dari kualitas dan kepuasan dari hal-hal yang telah dijalani oleh seseorang sepanjang hidupnya dan yang utama kehidupan yang dirasa penting yang berkaitan dengan hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan waktu luang menurut Diener & Diener (2008 dalam Jun et al., 2023).

Kepuasan hidup sering dianggap sebagai bentuk dari kesejahteraan psikologis, pendapatan hidup, kesehatan fisik, gaya hidup dan hubungan antara teman dan keluarga. Dimensi dalam kepuasan hidup yaitu keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap hidup di masa yang akan datang, dan evaluasi diri tentang kehidupannya (Fitri et al., 2024). Kepuasan dalam hidup adalah cara seseorang menerima kondisi hidupnya secara menyeluruh di semua aspek kehidupan, baik tujuan yang diinginkan maupun tujuan yang sudah dicapai. Kepuasan ini didasarkan pada ideal dan standar yang ditetapkan oleh diri sendiri dan Kepuasan hidup juga menunjukkan kemampuan seseorang dalam menikmati pengalaman hidup yang disertai dengan rasa gembira. Selain itu, tingkat keberhasilan seseorang adalah ketika mampu menyelesaikan masalah penting dalam hidupnya. Kemampuan ini juga berpengaruh terhadap kebahagiaannya dan memutuskan tingkat kepuasan hidup seseorang.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan membahas tentang keterkaitan antara dua fenomena antara FoMO dan Kepuasan hidup hal ini seolah relevan di kalangan generasi saat ini. Saat ini baik FoMO dan Kepuasan Hidup menjadi semakin relevan pada kalangan mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu sedang giat-giatnya membangun identitas diri, hubungan sosial, serta pencapaian akademik. Mahasiswa yang terus termotivasi oleh paparan informasi media sosial sering kali rentan terhadap kecemasan, perbandingan sosial, bahkan penurunan rasa puas terhadap hidup yang mereka jalani. Penelitian kuantitatif awal menemukan hubungan negatif antara FoMO dan kepuasan hidup pada mahasiswa yang menjelaskan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin rendah tingkat kepuasan hidup (Rahmah & Qudsyi, 2024).

Lebih jauh lagi, penelitian kualitatif memperlihatkan bahwa FoMO kerap dibentuk melalui mekanisme perbandingan sosial di dunia maya, yang kemudian mengganggu kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat kepuasan hidup (Zahroh, 2025). Selain itu, konten-konten gaya

hidup internet (seperti unboxing atau tren konsumerisme visual) berperan memicu FoMO dalam diri Gen Z, yang mencerminkan adanya dorongan untuk mendapatkan validasi sosial melalui perilaku konsumtif (Putra & Hayati, 2025).

Khusus pada mahasiswa, keberadaan FoMO tidak hanya berkaitan dengan aktivitas sosial, tetapi juga berpengaruh pada motivasi belajar, keterlibatan dalam kegiatan akademik, serta keseimbangan kehidupan pribadi. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako angkatan 2024, sebagai bagian dari Generasi Z, menjadi menarik untuk diteliti karena mereka berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pembentukan relasi sosial, serta tantangan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana pengalaman mahasiswa Gen Z dalam menghadapi FoMO, bagaimana mereka memaknai kepuasan hidup di tengah pengaruh FoMO, serta strategi yang digunakan untuk mengelolanya. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya memahami dinamika psikologis Generasi Z, sekaligus memberikan gambaran bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa di era digital.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan subjek sebanyak 20 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako angkatan 2024. Pemilihan subjek dilakukan melalui purposive sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan keterlibatan mereka dalam penggunaan media sosial. Data dikumpulkan menggunakan wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait Fear of Missing Out (FoMO) dan kepuasan hidup. Hasil wawancara kemudian ditranskrip secara verbatim agar sesuai dengan jawaban asli partisipan. Analisis data mengikuti langkah dari Miles & Huberman, yaitu: (1) merangkum dan menyaring informasi penting (reduksi), (2) menyajikan data dalam bentuk narasi sesuai tema, dan (3) menarik serta memeriksa kesimpulan agar makna pengalaman partisipan lebih jelas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman mahasiswa Generasi Z dalam menghadapi Fear of Missing Out (FoMO) sangat beragam dan dipengaruhi oleh konteks sosial maupun personal. FoMO muncul terutama saat mereka melihat unggahan teman sebaya di media sosial, baik berupa kegiatan akademik, liburan, maupun pencapaian tertentu. Banyak partisipan mengaku mengalami kecemasan, rasa tertinggal, bahkan dorongan kuat untuk ikut serta dalam aktivitas yang dilakukan orang lain. Salah seorang partisipan menyatakan, "Waktu saya lihat teman atau orang lain melakukan sesuatu yang saya tidak ikuti, kadang muncul rasa sedih, iri, atau kayak ketinggalan" (TW). Pernyataan ini menggambarkan bahwa FoMO dapat menimbulkan tekanan emosional yang nyata, terutama ketika individu merasa tidak terhubung dengan lingkaran sosialnya.

Namun, intensitas pengalaman FoMO berbeda pada tiap individu. Partisipan APN, misalnya, mengungkapkan bahwa dirinya merasa gelisah ketika tidak dilibatkan dalam kegiatan tongkrongan, apalagi karena ia sangat suka mengabadikan momen: "Kalau ada teman-teman pergi tanpa saya, saya merasa takut ketinggalan info, apalagi kalau foto-foto tidak ada saya. Rasanya langsung aneh sekali." Sementara itu, ada pula partisipan lain yang lebih reflektif. Partisipan N, misalnya, menyampaikan, "Terkadang muncul perasaan seperti itu, tapi lebih sering saya merasa baik-baik saja." Hal ini menunjukkan bahwa FoMO dapat dipahami sebagai sebuah spektrum pengalaman, dari yang ringan hingga intens, tergantung bagaimana individu memaknainya. Temuan ini sejalan dengan konsep FoMO yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), yakni perasaan takut tertinggal yang tidak selalu bersifat patologis, melainkan bagian dari dinamika keterhubungan sosial dalam budaya digital.

Dalam kaitannya dengan kepuasan hidup, pengalaman mahasiswa memperlihatkan pengaruh FoMO yang cukup signifikan. Sebagian partisipan menyebutkan bahwa perasaan FoMO mendorong mereka untuk sering membandingkan diri dengan orang lain, sehingga kepuasan hidupnya menurun. Partisipan NLS menyatakan, "Pernah. Terkadang saya melihat teman yang

sudah sukses atau sering jalan-jalan, lalu secara tidak sadar membandingkan dengan hidup saya yang terasa biasa saja. Itu membuat saya merasa tidak cukup.” Bahkan, beberapa partisipan mengaku kehilangan rasa syukur akibat terlalu fokus pada pencapaian orang lain. Seperti disampaikan DEP, “Saya merasa kurang puas dengan hidup saya ketika FoMO muncul, karena fokus saya bergeser ke apa yang orang lain miliki atau lakukan, bukan pada apa yang saya jalani sendiri.” Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmah & Qudsyi (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara FoMO dan kepuasan hidup mahasiswa.

Namun, tidak semua partisipan mengalami penurunan kepuasan hidup. Sebagian lainnya justru memaknai FoMO sebagai pengingat untuk lebih realistis dan bersyukur. Partisipan ISB mengungkapkan, “Puas, saya bersyukur dengan apa pun yang ada di hidup saya saat ini dan yang akan datang.” Sikap ini memperlihatkan adanya kapasitas mahasiswa untuk menafsirkan ulang makna kepuasan hidup melalui perspektif personal. Dengan demikian, meskipun FoMO dapat menimbulkan tekanan psikologis, individu tetap memiliki kemampuan untuk membangun ketahanan diri dengan menekankan pada nilai syukur, hubungan yang sehat, dan tujuan hidup yang realistis. Hal ini selaras dengan pandangan Diener et al. (1999) yang menekankan bahwa kepuasan hidup merupakan bentuk kesejahteraan subjektif yang dipengaruhi oleh interpretasi individu terhadap kehidupannya.

Strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengelola FoMO pun beragam. Sebagian memilih untuk mengurangi penggunaan media sosial agar tidak terus-menerus terpapar pada hal-hal yang memicu perasaan tertinggal. Partisipan NP menuturkan, “Mengurangi penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi FoMO karena mengurangi paparan terhadap unggahan yang memicu perasaan tersebut.” Selain itu, ada pula yang berusaha mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas nyata, seperti olahraga, berkegiatan di kampus, atau menghabiskan waktu bersama teman. Partisipan DEP menyampaikan, “Saya menyibukkan diri dengan hal bermanfaat, seperti mengerjakan tugas, memasak, atau bermain badminton.” Di sisi lain, beberapa mahasiswa lebih menekankan pada perubahan pola pikir. Mereka berusaha menanamkan pemahaman bahwa tidak semua yang terlihat di media sosial adalah kenyataan, sehingga tidak perlu terus membandingkan diri. Partisipan N menyebutkan, “Ketinggalan tidak akan membuat kita selesai, karena setiap orang ada prosesnya.”

Strategi-strategi ini memperlihatkan adanya kesadaran reflektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial digital. Kesadaran ini penting karena menjadi bentuk regulasi diri yang membantu mereka menjaga keseimbangan emosional. Hal ini didukung oleh penelitian Zahroh (2025), yang menekankan bahwa refleksi diri dan kontrol terhadap penggunaan media sosial menjadi kunci utama dalam mengurangi dampak negatif FoMO. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya menjadi objek pasif dari tekanan digital, melainkan juga aktor aktif yang mampu membangun strategi adaptif sesuai kebutuhan masing-masing.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO di kalangan mahasiswa Gen Z tidak bisa dipandang sebagai fenomena tunggal. FoMO hadir dalam bentuk spektrum pengalaman, dari kecemasan hingga refleksi diri yang positif. Pengaruhnya terhadap kepuasan hidup pun tidak seragam; bagi sebagian mahasiswa, FoMO menurunkan rasa puas melalui perbandingan sosial, sementara bagi yang lain justru menjadi pemicu untuk lebih bersyukur dan fokus pada pencapaian pribadi. Strategi yang digunakan mahasiswa juga menunjukkan bahwa mereka memiliki kapasitas adaptif untuk menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Kompleksitas ini memperlihatkan bahwa FoMO bukan sekadar persoalan psikologis, tetapi fenomena sosial yang erat kaitannya dengan budaya konektivitas generasi digital.

## SIMPULAN

*Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako hadir dalam bentuk kecemasan, rasa tertinggal, serta dorongan mengikuti tren digital yang berdampak pada kepuasan hidup. Meski demikian, sebagian mahasiswa mampu mengelola FoMO dengan menekankan rasa syukur, relasi sosial yang sehat, dan strategi seperti membatasi media sosial atau fokus pada aktivitas nyata. Berdasarkan temuan ini, disarankan mahasiswa lebih bijak dalam penggunaan media sosial agar tidak terjebak

perbandingan sosial, pihak program studi mulai mengangkat isu FoMO dan kesehatan mental digital dalam forum akademik maupun nonformal, serta peneliti selanjutnya memperluas cakupan dan metode agar gambaran fenomena FoMO semakin komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, E. Q., & Puspikawati, S. I. (2020). Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan, Dan Tingkat Pendapatan Dengan Kepuasan Hidup Pada Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (Tp-Pkk) Kaligung Banyuwangi. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 2(2), 1–12.
- Amadea, Stephanie., Monica D., S., Arlends., C. 2023. Gambaran Fear of Missing Out Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(3)
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272–284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Cunong, K. H. A., & Sandjaja, M. (2023). Life Satisfaction of Emerging Adulthood in Indonesia: In the Shadow of Affluenza. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(2), 200. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i2.10319>
- Ed, E. D., Ed, S. O., Ed, L. T., & Zhu, Z. (2018). *Handbook of Well-Being Handbook of Well-Being*.
- 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>
- Hasna Farida, Weni Endahing Warni, & Lutfi Arya. (2021). SELF-ESTEEM DAN KEPUASAN HIDUP DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Jun, K., Niman, S., & Suntoro, H. (2023). Kesehatan Fisik Dengan Kepuasan Hidup Pada Kelompok Dewasa Tengah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3), 7–12.
- Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, 11(1), 31–46. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v10i2>.
- Putra, Z. R., & Nur Hayati. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) untuk Meningkatkan Konsumerisme pada Generasi Z. *PJHP : Papsel Jurnal of Humanities and Policy*. 2(2). 175-186
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Salinding, J. M., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear Of Missing Out pada Pengguna Media Sosial dan Kaitannya dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 693. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9227>
- Sari, E. N., Putri, D. R., & Purnomosidi, F. (2023). Kepuasan Hidup Guru Honorer di MI Sindon 2 Ngemplak Boyolali. *Jurnal Talenta Psikologi*, 1(7), 60–78. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/1346>
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Tuahuns, S. Z. W., & Salim, A. (2023). Pengaruh Kepuasan Hidup Terhadap Fear of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram dan TikTok. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 298–308. <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1206>
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180. <https://doi.org/10.21009/insight.082.08>
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., & Handokp. (2020). Generasi Z & Revolusi Industri 4.0.

Purwokerto: *Pena Persada Redaksi* (Issue July).

Zahroh, Elok Azimatuz. (2025). Social Construction of FOMO (Fear of Missing Out) For Psychological Well-Being Among Generation Z. *Jurnal of Psychological Insight*. 1(1). 36-46