**Gaya Hidup Fomo Pada Remaja Akhir Di Era Digital: *Library Research***

**Sentit Rustiani**

Universitas Negeri Surabaya

**Fitri Aulia Rahman**

Universitas Negeri Surabaya

**Miftakhul Rohmah**

Universitas Negeri Surabaya

*E-mail: sentitrustiani.21043@mhs.unesa.ac.id*

***Abstract****; As a result of globalization, various social changes have occurred in Indonesian society, especially teenagers who are open to change. Various things are changing, such as the lifestyle of today's teenagers who are more consumptive, especially because of the various social media that exist today and the emerging marketplaces that offer various conveniences in shopping, making late teenagers become figures who are easily consumed by various existing advertisements, making them to have a fomo lifestyle that buys an item without considering its use but based on desire. The method used is a qualitative method using interview instruments. Data analysis in this study shows that teenagers who easily accept change with high egos cause teenagers to have a fomo (fear of missing out) lifestyle due to the various social media that exist, making it easier for them to find out about various viral items. As a result, there is a shift in lifestyle from teenagers of the past compared to today's teenagers who are more consumerist.*

***Keywords****: Globalization,Fomo,Late Adolescence.*

**Abstrak**. Akibat adanya globalisasi membuat terjadinya berbagai perubahan sosial yang ada pada masyarakat Indonesia khususnya para remaja yang terbuka pada adanya perubahan. Berbagai hal yang mengalami perubahan seperti gaya hidup remaja saat ini yang lebih konsumtif khususnya karena adanya berbagai sosial media yang ada saat ini maupun marketplace yang bermunculan dengan menawarkan berbagai kemudahan dalam berbelanja membuat para remaja akhir menjadi sosok yang mudah termakan berbagai iklan yang ada sehingga membuat mereka menjadi mempunyai gaya hidup fomo yang membeli suatu barang tanpa mempertimbangkan adanya kegunaan namun berdasarkan keinginan. Adapun metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan melalui instrumen wawancara. Analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa para remaja yang mudah sekali menerima perubahan dengan ego yang tinggi menyebabkan gaya hidup para remaja yang fomo (fear of missing out) disebabkan karena berbagai media sosial yang ada sehingga memudahkan mereka mengetahui berbagai barang viral. Akibatnya terjadi pergeseran gaya hidup dari remaja masa lalu dibandingkan dengan para remaja saat ini yang lebih konsumtif.

**Kata kunci**: Globalisasi,Fomo,Remaja Akhir.

**KAJIAN TEORITIS**

Globalisasi pada era saat ini menyebabkan berkembangnya berbagai hal terutama teknologi. Teknologi yang begitu berkembang menyebabkan perubahan bagi kehidupan manusia pada saat ini seperti mudahnya memperoleh informasi. Kemudahan dalam memperoleh informasi ini ditunjukkan melalui banyaknya sosial media yang bermunculan seperti Youtube, Instagram hingga aplikasi yang sedang naik daun seperti TikTok. Banyaknya sosial media yang ada saat ini menyebabkan perubahan dalam diri masyarakat terutama remaja. Perubahan tersebut salah satunya adalah perubahan nilai yang dianut oleh remaja saat ini dengan remaja pada masa lampau (Sihombing 2013).

Perbedaan yang ada pada remaja salah satunya berupa perilaku konsumsi remaja, dimana perilaku konsumsi ini ada akibat dari banyaknya sosial media yang dijadikan sebagai tempat mempromosikannya berbagai barang. Selain kemudahan dalam memperoleh informasi, beberapa marketplace juga muncul sebagai akibat dari kemajuan teknologi sehingga hal inilah yang menyebabkan gaya hidup remaja saat ini mengalami perubahan terutama dalam perilaku konsumsi para remaja. Kemudahan akibat globalisasi membuat para remaja menjadi berperilaku konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan dan pertimbangan yang matang melainkan hanya berdasarkan keinginan (Iskandar & Rahmayanti, 2018).

Indonesia merupakan negara dengan tingkat perekonomian yang terus mengalami peningkatan. Walaupun termasuk negara berkembang namun tingkat perekonomian di Indonesia termasuk salah satu diantara berbagai negara berkembang lain yang tingkat perekonomiannya terus mengalami peningkatan dengan perkembangan yang pesat. Hal tersebut tentu sangat menguntungkan Indonesia, namun di satu sisi adanya perkembangan perekonomian ini dihasilkan dari perilaku yang konsumtif oleh sebagian besar para penduduk Indonesia (Rahayu, 2017).

Perilaku konsumtif pada remaja dibarengi dengan adanya kemudahan teknologi terutama karena banyaknya barang yang viral dengan harga yang terjangkau membuat para remaja menjadi konsumen yang paling menjanjikan, karena merekalah generasi yang melek dengan teknologi dan perubahan. Hal inilah yang mendasari adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gaya hidup pada para remaja akhir di era digital saat ini dan untuk mengetahui berbagai hal yang mereka pertimbangkan dalam membeli suatu barang.

**METODE PENELITIAN**

Studi ini dilakukan dengan metode kajian literatur yang memeriksa berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, artikel, buku, dan laporan terkait gaya hidup FOMO pada remaja akhir. Pemilihan sumber yang tepat dilakukan dengan kriteria inklusi tertentu, seperti relevansi dengan topik penelitian, kebaruan informasi, dan validitas sumber. Informasi yang diperoleh dianalisis dengan cermat untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang pengaruh teknologi dan media sosial terhadap gaya hidup FOMO serta dampaknya pada kesehatan mental remaja.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gaya Hidup FOMO, singkatannya dari Fear of Missing Out, merujuk pada kecenderungan psikologis di mana individu merasa cemas atau takut untuk melewatkan pengalaman, aktivitas, atau kesempatan yang dianggap penting atau menarik oleh orang lain, terutama di lingkungan sosial mereka. Hal ini tercermin dalam keinginan untuk terus terhubung, terinformasi, dan terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang sedang tren agar tidak merasa tertinggal atau dianggap kurang relevan.

Fenomena ini mempengaruhi remaja akhir dengan memicu tekanan sosial dan kebutuhan untuk "hidup" di dunia maya yang terus berubah. Ponsel pintar dan media sosial adalah penyumbang utama, menciptakan perasaan bahwa setiap momen atau aktivitas harus diabadikan secara online dan dibagikan dengan orang lain untuk memperoleh validasi sosial.

**Perkembangan Teknologi dan Media Sosial: Dampak pada Munculnya dan Penyebaran Gaya Hidup FOMO**

Perkembangan teknologi, khususnya internet dan media sosial, telah mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi. Aksesibilitas yang lebih besar dan cepat ke informasi, bersama dengan kebutuhan untuk terhubung secara sosial, telah menciptakan lingkungan di mana FOMO menjadi lebih mungkin terjadi. Media sosial memajukan gaya hidup FOMO dengan memperlihatkan apa yang orang lain lakukan, mendorong remaja untuk ikut serta demi mencocokkan citra yang "diinginkan" oleh kelompok sosial mereka.

Menurut Vorderer dan Klimmt (2017), media sosial memberikan "kesempatan dan alat yang lebih besar untuk membangkitkan dan memelihara rasa keingintahuan yang terus-menerus tentang kegiatan orang lain." Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Przybylski et al. (2013) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan perasaan FOMO pada remaja.

**Faktor-Faktor yang Memicu Remaja Akhir Mengalami Gaya Hidup FOMO di Era Globalisasi**

Beberapa faktor utama yang memicu remaja akhir mengalami gaya hidup FOMO meliputi:

1. Tren Digital: Remaja terpengaruh oleh tren digital dan konsep "kekinian" yang diperlihatkan di media sosial, mendorong mereka untuk terus terhubung dan terlibat.
2. Validasi Sosial : Kebutuhan akan validasi sosial dari teman sebaya memicu keinginan untuk terus memantau aktivitas dan berpartisipasi dalam apa yang sedang populer.
3. Komparasi Sosial: Remaja cenderung membandingkan hidup mereka dengan kehidupan orang lain yang dianggap lebih sukses atau menarik, meningkatkan kekhawatiran tentang melewatkan pengalaman yang serupa.

**Dampak Gaya Hidup FOMO terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Remaja Akhir**

Gaya hidup FOMO dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental remaja. Penelitian oleh Przybylski et al. (2013) menunjukkan korelasi positif antara tingkat FOMO dan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan tidur, ketidakmampuan untuk fokus, dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan.

**Strategi dan Pendekatan untuk Mengatasi Gaya Hidup FOMO**

Untuk mengatasi gaya hidup FOMO, remaja perlu mengambil langkah-langkah berikut:

1. Batasan Penggunaan Media Sosial: Menetapkan waktu dan batasan penggunaan media sosial untuk mengurangi tekanan informasi yang terus-menerus.
2. Latihan Kesadaran Diri : Meningkatkan kesadaran diri tentang pengaruh media sosial dan refleksi atas nilai-nilai pribadi, minat, dan tujuan hidup.
3. Prioritaskan Keseimbangan: Menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan online dan offline, serta memprioritaskan aktivitas yang sesuai dengan minat pribadi dan kebutuhan.

Dalam rangka mengatasi gaya hidup FOMO, pendekatan yang bersifat proaktif, seperti mengembangkan kesadaran diri dan penggunaan yang bijak terhadap teknologi, diperlukan untuk membantu remaja akhir mempertahankan keseimbangan dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out atau yang biasa dikenal dengan FOMO merujuk pada suatu kecenderungan pemikiran yang membuat para remaja akhir merasakan suatu kecemasan dan ketakutan bahwa akan ketinggalan suatu hal, aktivitas dll. yang dianggap menarik oleh orang lain apalagi di kalangan sosial. Kecenderungan pemikiran tersebut akhirnya membuat para remaja akhir mempunyai keinginan untuk terus terhubung, terinformasi, dan terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang sedang tren agar tidak merasa tertinggal atau dianggap kurang relevan. Keinginan tersebut mendorong para remaja akhir untuk selalu melihat media sosial atau scroll media sosial seperti tiktok, instagram, facebook, twitter, youtube dll.

Akibat dari perilaku scroll media sosial atau melihat media sosial tersebut membuat para remaja bukan hanya meniru kegiatan atau aktivitas-aktivitas yang dianggap menarik oleh orang lain, tetapi juga membeli hal-hal yang di pakai oleh orang lain dan dianggap tren oleh banyak orang sehingga mengakibatkan meningkatnya perilaku konsumtif. perilaku konsumtif ini juga didukung karena banyaknya marketplace yang muncul yang mana hal tersebut semakin memudahkan perilaku konsumtif. Jadi para remaja tidak perlu pergi jauh-jauh ke pasar tradisional atau ke mall untuk membeli barang yang sedang tren tersebut, namun cukup membuka marketplace dan para remaja sudah bisa mendapatkan barang yang diinginkan dikirim ke rumah. Hal tersebut juga dipermudah dengan berbagai fitur sehingga para remaja tidak perlu berpikir dua kali untuk membelinya seperti fitur gratis ongkir, pay later atau fitur hutang, cashback atau potongan harga dll.

**DAFTAR REFERENSI**

Andriani Nalle. 2019. Evaluasi Dampak Negatif dari Globalisasi Pada Gaya Hidup Remaja di Indonesia.https://www.researchgate.net/publication/337992628\_EVALUASI\_DAMPAK\_NEGATIF\_DARI\_GLOBALISASI\_PADA\_GAYA\_HIDUP\_REMAJA\_DI\_INDONESIA/link/5e2438e592851cafc3903610/download. (*diakses pada 24 September 2023).*

Astuti, Ratna Fitri dkk. 2022. Analisis Perilaku Konsumsi Melalui Gaya Hidup Pada Usia Remaja.https://www.researchgate.net/publication/365304791\_Analisis\_perilaku\_konsumsi\_melalui\_gaya\_hidup\_pada\_usia\_remaja. (*diakses pada 24 September 2023).*

Ritonga, Liana Sein dan Rosatyani Puspita Adiati. 2022. Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Self Esteem terhadap Perilaku Konsumtif pada Remaja di Surabaya. https://www.researchgate.net/publication/363772621\_Pengaruh\_Gaya\_Hidup\_Hedonis\_dan\_Self-Esteem\_terhadap\_Perilaku\_Konsumtif\_pada\_Remaja\_di\_Surabaya\.(*diakses pada 24 September 2023).*