

PERILAKU *FEAR OF MISSING OUT* PADA PARTISIPASI GEN Z DAN GEN X TERHADAP AKSI PEDULI PANTAI DI KOTA BENGKULU

Aisyah Aprilia Humairah¹, Eras Kaitaginting², Fera Indasari³

^{1,2,3} Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
e-mail: ¹2120701045@radenfatah.ac.id, ²eraskaitaginting.uin@radenfatah.ac.id,
³feraindasari.uin@radenfatah.ac.id

ABSTRAK

FoMO merujuk pada rasa takut tertinggal atau tidak ikut serta individu pada suatu kegiatan yang diperbincangkan oleh orang-orang di sekitar berdasarkan kelompoknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku generasi Z yang dikenal sebagai generasi digital yang dominannya ikut kegiatan karena FoMO dan bergabung kelompok, tapi berbeda dengan generasi X yang berada pada rentang usia lebih matang secara sosial, lebih banyak kepada inisiatif atau kesadaran. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara dengan sumber relevan, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap identitas sosial generasi. FoMO berkaitan erat dengan kebutuhan individu untuk mempertahankan identitas sosial dalam kelompok. Bukan tanpa alasan jika individu bergabung dalam kelompok walau hanya sekedar ikut - ikutan. Dalam konteks FoMO, individu bergabung dalam kelompok karena individu mempersepsikan dirinya sama atau identik dengan anggota lain dalam kelompok yang sama. Individu juga memperoleh identitas sosial, yang dimana merupakan hal penting karena setiap individu memiliki dorongan kuat untuk menganggap bahwa dirinya baik dan memiliki identitas serta harga diri melalui keterlibatan sosial yang diakui. Sebagian besar partisipasi mereka dalam kegiatan sosial dipicu oleh keinginan untuk tidak tertinggal dari teman-teman mereka dalam representasi suatu kegiatan. Penelitian ini menegaskan bahwa FoMO dapat menjadi pendorong partisipasi sosial, terutama ketika individu merasa keterlibatan dalam suatu kegiatan menjadi kunci untuk mempertahankan keberadaan sosial dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Generasi Z menunjukkan gejala FoMO yang lebih kuat. Berbeda dibandingkan dengan Generasi X, yang partisipasinya lebih didorong oleh kesadaran pribadi daripada tekanan sosial.

Kata kunci: *Fear of Missing Out (FoMO), Generasi Z Dan Generasi X, Aksi Peduli Pantai*

ABSTRACT

FoMO refers to the fear of being left behind or not participating in an activity discussed by people around them based on their group. The purpose of this study is to determine how the behavior of Generation Z, known as the digital generation that predominantly participates in activities due to FoMO, in contrast to Generation X,

which is in a more socially mature age range, is more about initiative or awareness. The method used is descriptive qualitative with interviews with relevant sources, and documentation. The results of the study indicate that FoMO behavior is closely related to the individual's need to maintain social identity within the group. It is not without reason that individuals join groups even if only to follow along. In FoMO, individuals join groups because they perceive themselves as equal or identical to other members in the same group. Individuals also gain social identity, which is important because every individual has a strong drive to consider themselves good and have identity and self-esteem through recognized social involvement. Most of their participation in social activities is triggered by the desire not to be left behind by their friends in the representation of an activity. This research confirms that FoMO can be a driver of social participation, especially when individuals perceive involvement in an activity as key to maintaining social presence and recognition from their peers. Gen Z exhibits stronger symptoms of FoMO, in contrast to Gen X, whose participation is driven more by personal awareness than social pressure.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), Generation Z And Generation X, Beach Care Action*

PENDAHULUAN

Kota Bengkulu dikenal cukup aktif dalam menyelenggarakan kegiatan yang berkaitan dengan kepedulian terhadap lingkungan, salah satunya yaitu kegiatan bersih-bersih pantai yang melibatkan berbagai kalangan usia. Kegiatan semacam ini menjadi wadah sosial yang menarik untuk melihat bagaimana individu mengambil keputusan untuk turut serta, termasuk karena adanya dorongan sosial atau tren yang tengah berlangsung kondisi yang relevan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Kehadiran wisatawan dari berbagai latar belakang di kawasan pantai Bengkulu juga memberikan dampak ekonomi yang signifikan bagi masyarakat lokal karena mampu menggerakkan roda ekonomi di sekitar wilayah tersebut.

Meningkatnya jumlah pengunjung juga membawa tantangan tersendiri. Aspek seperti kebersihan, kenyamanan, keamanan, dan kelestarian lingkungan menjadi perhatian utama pemerintah daerah. Target-target ini dapat dicapai melalui koordinasi dan kerja sama antara masyarakat dengan pihak pemerintah melalui berbagai aksi kolektif. Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi, terutama internet, telah menjadi elemen vital dalam kehidupan modern. Akses informasi yang cepat dan meluas mendorong keterlibatan masyarakat secara aktif dalam ruang sosial digital (Gulo, 2023).

Media sosial dalam perkembangannya turut memperkuat dorongan untuk mengikuti aktivitas sosial yang ditampilkan dalam unggahan digital (Mandalia, 2024). Ketika seseorang melihat teman atau komunitasnya terlibat dalam kegiatan sosial, muncul persepsi bahwa partisipasi tersebut penting dari sisi sosial. Tekanan ini mendorong individu untuk ikut ambil bagian, agar tetap merasa terhubung dan tidak tertinggal dari lingkaran sosialnya (Ulum & Anggaini, 2020). Kondisi ini dikenal sebagai FoMO, dan

sangat relevan di era ketika keterlibatan sosial sering kali terlihat melalui platform digital.

Dalam perkembangan sosial saat ini, media sosial turut menjadi ruang yang memperkuat eksposur terhadap kegiatan sosial tertentu. Unggahan digital yang menampilkan keterlibatan teman atau komunitas dalam aktivitas sosial dapat membentuk persepsi bahwa keterlibatan tersebut penting secara sosial (Ramadhany, 2025). Hal ini secara tidak langsung menciptakan tekanan bagi individu untuk turut serta, agar tetap merasa terhubung dan tidak tertinggal dari kelompok sosialnya. Fenomena ini dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), dan menjadi semakin relevan di era di mana keterlibatan sosial sering kali terlihat melalui media digital (Perdana dkk, 2024).

FoMO merupakan bentuk kecemasan psikologis yang timbul karena rasa takut tertinggal dari tren, informasi, maupun kegiatan sosial yang berlangsung. Fenomena ini berakar dari kebutuhan dasar manusia untuk menjadi bagian dari kelompok sosial (Fahsyah & Junaidi, 2025). Sejak masa lampau, manusia telah memiliki naluri untuk beradaptasi dalam kelompok karena keberhasilan individu sering kali bergantung pada dukungan kolektif (Abdullah dkk, 2024). Dalam perspektif teori identitas sosial, FoMO dipahami sebagai tekanan sosial atau dorongan untuk mempertahankan identitas sosial dengan ikut serta dalam aktivitas yang dinilai penting oleh kelompok. Maka dari itu, FoMO bukan semata-mata perasaan pribadi, melainkan berkaitan erat dengan kebutuhan untuk mempertahankan eksistensi dan pengakuan dalam lingkungan sosial.

FoMO sangat terkait dengan kecemasan sosial yang dipicu oleh penggunaan media sosial. Lewat media ini, seseorang dapat melihat kehidupan orang lain secara langsung, termasuk aktivitas yang mereka lakukan dan acara yang mereka hadiri. Dalam konteks penelitian ini, FoMO tidak muncul semata karena Instagram, melainkan karena media sosial berfungsi sebagai alat pemicu visual yang menunjukkan aktivitas sosial kelompok tertentu. Fokus utama penelitian adalah dorongan psikologis dan sosial dalam diri individu untuk tetap menjadi bagian dari komunitasnya, yang memunculkan gejala FoMO, terutama dalam kegiatan sosial yang melibatkan berbagai generasi.

FoMO mengacu pada perasaan tidak nyaman yang muncul saat seseorang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam kegiatan yang dianggap penting oleh lingkungan sekitarnya. Ini berkaitan erat dengan cara individu membentuk identitas dirinya melalui afiliasi kelompok (Perdana dkk, 2024). Ketika seseorang merasa tidak cukup aktif dalam kegiatan atau tren tertentu yang diikuti oleh kelompoknya, maka muncul perasaan cemas dan tertinggal, yang merupakan ciri khas dari fenomena FoMO.

FoMO utamanya ditandai dengan keinginan kuat untuk terus mengikuti informasi terkini mengenai aktivitas orang lain dalam kelompok sosialnya. Kebutuhan untuk merasa diterima dan diakui telah menjadi bagian dari kehidupan manusia sejak lama. FoMO didefinisikan sebagai perasaan kehilangan yang dialami ketika seseorang tidak mengetahui kegiatan teman-temannya, tidak dapat mengakses informasi yang diinginkan, atau merasa bahwa orang lain lebih mengetahui hal-hal tertentu. Pada dasarnya, FoMO mencerminkan kecemasan mendalam yang dirasakan seseorang tentang apa yang dilakukan orang lain dan ketakutan akan pandangan mereka terhadap kehidupan pribadi individu tersebut.

Dalam konteks gerakan peduli pantai, FoMO dapat menjadi pemicu yang bersifat positif. Perasaan tersebut mendorong seseorang untuk membangun dan mempertahankan identitas sosial yang lebih baik, khususnya ketika individu merasa pencapaian dirinya belum cukup memuaskan. Dorongan ini dapat menjadi motivasi untuk terlibat, baik demi eksistensi sosial maupun sekadar agar tidak merasa ketinggalan tren. Namun, jika motivasi utama partisipasi berasal dari FoMO, maka bentuk keterlibatan tersebut cenderung sementara dan bergantung pada popularitas isu. Hal ini dapat berimplikasi pada keberlanjutan gerakan peduli lingkungan di masa mendatang (Syahara dkk, 2025).

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Melalui metode ini, peneliti berupaya memahami secara mendalam perilaku individu dalam konteks keterlibatan mereka pada sebuah kegiatan sosial. Pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi latar belakang, suasana, serta isu-isu yang berkaitan dengan subjek penelitian secara lebih kontekstual dan komprehensif. Berbeda dari pendekatan kuantitatif yang berbasis angka, metode deskriptif kualitatif menekankan pada penggunaan narasi dan visualisasi dalam bentuk kata dan gambar sebagai alat utama untuk menggambarkan data. Dalam penelitian ini, tujuannya adalah memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai dinamika yang terjadi dalam kegiatan aksi peduli pantai. Penelitian kualitatif dirancang untuk menjabarkan fenomena secara detail dan mendalam, sehingga mampu menggambarkan realitas sosial yang kompleks (Juita dkk, 2025).

Pendekatan deskriptif kualitatif juga digunakan untuk menggambarkan fenomena yang sedang berlangsung tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diamati, dengan cara mengumpulkan data langsung dari lapangan melalui wawancara atau observasi (Waruwu dkk, 2025). Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) memengaruhi perilaku partisipatif dari dua generasi yang berbeda, dalam konteks kegiatan sosial peduli lingkungan di wilayah pesisir. Proses kualitatif ini dilakukan secara menyeluruh untuk menemukan pola-pola perilaku yang mungkin muncul dari keterlibatan sosial tersebut (Yuliani, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyoroti fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kaitannya dengan partisipasi Generasi Z dan Generasi X pada kegiatan aksi peduli pantai di Kota Bengkulu. Fokus kajian bukanlah pada efektivitas dari kegiatan sosial itu sendiri, melainkan pada perilaku individu yang menunjukkan gejala FoMO dalam ruang sosial terbuka. Perbandingan antar generasi digunakan untuk memahami sejauh mana perbedaan karakteristik usia dan latar sosial memengaruhi kecenderungan individu mengalami FoMO dalam konteks keterlibatan sosial. FoMO dapat dipahami sebagai kondisi psikologis ketika seseorang merasa cemas karena tidak mengetahui atau tidak

terlibat dalam aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Perasaan ini dapat muncul karena individu merasa kurang informasi, tertinggal dari peristiwa penting, atau menganggap orang lain lebih terhubung secara sosial dibanding dirinya. Dalam konteks ini, motivasi seseorang untuk berpartisipasi tidak semata-mata berakar dari kepedulian terhadap isu lingkungan, namun juga dari dorongan untuk mempertahankan posisi sosialnya dalam kelompok, dan mendapatkan validasi dari orang lain. Teori Identitas Sosial menjelaskan bahwa individu cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma dan ekspektasi kelompok ketika ia merasa menjadi bagian dari kelompok tersebut.

Peran media sosial dalam hal ini tidak bersifat utama, melainkan sebagai medium yang memperbesar eksposur terhadap aktivitas sosial. Tren yang muncul dan berkembang di media sosial sering menjadi pemantik keterlibatan, walau pada kenyataannya partisipasi juga dapat terjadi melalui informasi langsung dari lingkaran pertemanan, khususnya pada Generasi Z. Unggahan teman atau komunitas di platform digital memperkuat persepsi bahwa kegiatan tersebut memiliki nilai sosial yang tinggi, sehingga menimbulkan tekanan implisit untuk ikut serta.

Penelitian ini mendasarkan analisisnya pada kerangka teori identitas sosial, guna mengeksplorasi bagaimana perilaku FoMO muncul pada dua kelompok generasi yang berbeda. Generasi Z cenderung membentuk komunitas sosial berdasarkan kesamaan minat dan tujuan. Ketika individu merasa memiliki kedekatan nilai atau visi dengan kelompok tertentu, maka mereka lebih terdorong untuk menyesuaikan diri dan menunjukkan perilaku sejalan dengan kelompok. Dalam teori ini, terdapat tiga proses utama yang memengaruhi dinamika identitas kelompok:

1. Kategorisasi sosial, proses ketika individu mengelompokkan diri dan orang lain berdasarkan kategori sosial tertentu untuk memudahkan pemahaman terhadap lingkungan sosialnya.
2. Identifikasi sosial, tahapan di mana individu mulai menginternalisasi nilai dan norma kelompok sebagai bagian dari identitas diri.
3. Perbandingan sosial, proses individu membandingkan kelompoknya dengan kelompok lain demi memperkuat rasa bangga terhadap kelompok sendiri dan menumbuhkan kohesi internal.

Teori ini diaplikasikan untuk memahami bagaimana karakteristik sosial dari Generasi Z dan Generasi X memengaruhi tingkat keterlibatan mereka dalam kegiatan aksi peduli lingkungan. Generasi Z, yang akrab dengan media digital sejak usia dini, cenderung mengalami FoMO dengan intensitas lebih tinggi. Kehidupan sosial mereka sangat berkaitan erat dengan tren yang beredar di media sosial, sehingga eksistensi diri mereka sebagian besar ditentukan oleh sejauh mana mereka terlihat terlibat. Sebaliknya, Generasi X menunjukkan struktur motivasi yang lebih individual dan institusional. Partisipasi mereka lebih banyak didasari oleh kesadaran pribadi atau tanggung jawab moral, bukan tekanan sosial dari kelompok.

Rasa kepemilikan terhadap kelompok (*group belongingness*) dapat dilihat dalam bentuk sikap *in-group* dan *out-group*. Sikap *in-group* mencerminkan adanya solidaritas dan keakraban dalam kelompok, sementara sikap *out-group* muncul ketika individu merasa asing terhadap kelompok luar. Dalam konteks ini, Generasi Z

memperlihatkan kecenderungan yang tinggi terhadap sikap in-group, di mana keterlibatan dalam aktivitas sosial dipengaruhi oleh keinginan untuk tetap menjadi bagian dari komunitasnya. Hal ini memicu munculnya FoMO ketika mereka merasa tidak terlibat dalam kegiatan yang dianggap penting secara kelompok. Generasi X, di sisi lain, tidak terdorong oleh tekanan kolektif semacam ini. Mereka tetap terlibat dalam kegiatan sosial, namun lebih karena dorongan pribadi atau tanggung jawab institusional. Oleh karena itu, mereka tidak bisa dikategorikan sebagai out-group, melainkan sebagai individu dengan orientasi partisipasi yang lebih independen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kecenderungan FoMO yang lebih tinggi. Keterlibatan mereka seringkali dipengaruhi oleh dinamika kelompok sebaya dan dorongan eksistensial yang dibentuk oleh interaksi digital. Dalam hal ini, mereka memperlihatkan ciri khas in-group yang kuat, seperti rasa memiliki terhadap kelompok dan dorongan untuk tetap diakui sebagai bagian dari komunitas. Sementara itu, Generasi X menunjukkan partisipasi yang lebih stabil dan tidak bergantung pada pengaruh sosial digital. Motivasi mereka berasal dari kesadaran internal, bukan karena kebutuhan mempertahankan identitas sosial di mata orang lain.

Dengan demikian, FoMO dapat dipahami sebagai refleksi dari kebutuhan untuk menjaga identitas sosial, terutama pada individu yang tumbuh dalam lingkungan digital yang sangat interaktif. Perbedaan antara Generasi Z dan Generasi X menunjukkan bahwa motivasi untuk terlibat dalam kegiatan sosial tidak hanya didorong oleh kepedulian terhadap isu, tetapi juga oleh keinginan untuk menyesuaikan diri dengan norma dan ekspektasi kelompok, terutama pada generasi yang secara aktif terlibat dalam kultur media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan salah satu faktor psikososial yang berperan dalam mendorong keterlibatan individu dalam aksi peduli lingkungan. Generasi Z menunjukkan kecenderungan FoMO yang lebih tinggi, tercermin dari dorongan kuat untuk tetap terlibat dalam aktivitas bersama kelompok sosial mereka dan menghindari rasa tertinggal dari dinamika kolektif. Sebaliknya, Generasi X lebih cenderung berpartisipasi secara mandiri, dengan landasan motivasi yang bersifat internal atau personal.

Perbedaan pola partisipasi ini memperlihatkan bahwa FoMO bukan hanya dipengaruhi oleh paparan media sosial, tetapi juga berakar dari konstruksi identitas sosial serta hubungan interpersonal individu dengan komunitasnya. Dalam konteks ini, FoMO dapat dipahami sebagai dorongan untuk mempertahankan keberadaan dan pengakuan sosial, terutama pada generasi yang sangat terhubung dengan interaksi kelompok dan tren sosial yang berlangsung di lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S., Rahim, H., Febriana, H., & Syam, R. (2024). *Perilaku dan Aktualisasi Mahasiswa di Era Digital dan Media Sosial*. Unhas Press.

- Fahsyah, N. K. P. A., & Junaidi, A. (2025). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok. *Kiwari*, 4(1), 61-70.
- Gulo, A. (2023). Revitalisasi budaya di era digital dan eksplorasi dampak media sosial terhadap dinamika Sosial-Budaya di tengah masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 3(3).
- Juita, F., Effendi, M., & Maryam, S. (2025). *Buku ajar mata kuliah metode penelitian kualitatif: Penelitian kualitatif untuk menilik berbagai fenomena sosial*. Penerbit NEM.
- Mandalia, S. A. (2024). *Media sosial dan perubahan sosial: Studi mengenai peran media sosial bagi organisasi kemasyarakatan Islam Persis, Muhammadiyah dan Nahdlatul Ulama Di Jawa Barat* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., & Gushevinalti, G. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54-64.
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., & Gushevinalti, G. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54-64.
- Ramadhany, A. N. C. (2025). Peran media sosial dalam mendorong gaya hidup konsumtif di kalangan remaja komunitas pesisir. *EDUSOS: Jurnal Edukasi dan Ilmu Sosial*, 2(01), 18-25.
- Syahara, R., Saputra, S., & Ritonga, M. (2025). Upaya Masyarakat dalam Pemanfaatan Limbah (Studi Kasus Komunikasi Lingkungan di Desa Cinta Manis Kabupaten Ogan Ilir). *EduTIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 5(4), 1190-1203.
- Ulum, M. C., & Anggaini, N. L. V. (2020). *Community empowerment: teori dan praktik pemberdayaan komunitas*. Universitas Brawijaya Press.
- Waruwu, M., Puat, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917-932.