

REVITALISASI SISTEM KONTROL SOSIAL FOMO BERBASIS KEARIFAN LOKAL MELALUI *SUBJECTIVE WELL-BEING* (SWB) DAN *JOY OF MISSING OUT* (JOMO)

Oleh:

Kasman, Wita Hariani

Email Korespondensi : kasmancika@gmail.com

Program Studi Kesejahteraan Sosial, Institut Teknologi Pagar Alam Indonesia

Abstrak

Fase masyarakat industri 4.0 dan 5.0 ditandai oleh persaingan yang semakin ketat serta derasnya arus informasi digital yang mempengaruhi pola pikir dan perilaku masyarakat. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) muncul sebagai bentuk kecemasan sosial akibat ketakutan tertinggal dari aktivitas atau informasi baru. Sebaliknya, *Joy of Missing Out* (JOMO) dan *Subjective Well-Being* (SWB) merupakan konsep yang berpotensi menjadi pengendali sosial dalam menciptakan keseimbangan psikologis di tengah tekanan digital. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis hubungan antarvariabel. Responden berjumlah 1.000 pemuda Gen-Z di Kota Pagar Alam. Teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling*, dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring dan wawancara. Analisis data meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel FOMO, JOMO, dan SWB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata empirik FOMO lebih tinggi hipotetik ($84 < 78$), yang mengindikasikan tingkat FOMO tinggi pada responden. Sebaliknya, skor rata-rata empirik JOMO ($94 > 88$) menunjukkan kategori sedang, sedangkan SWB ($90,5 > 84$) tergolong tinggi. Uji linearitas menghasilkan nilai F sebesar 2,692 dengan signifikansi 0,121 ($p > 0,05$), menandakan adanya hubungan linear antara FOMO, JOMO, dan SWB. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara FOMO, JOMO, dan SWB dalam proses revitalisasi sistem kontrol sosial di masyarakat. Individu dengan tingkat SWB dan JOMO tinggi mampu mengelola tekanan sosial digital dengan lebih baik, sehingga terhindar dari efek negatif FOMO. Nilai-nilai kearifan lokal, seperti gotong royong dan kesederhanaan, dapat memperkuat fungsi kontrol sosial untuk menumbuhkan keseimbangan emosional dan kesejahteraan sosial di era digital.

Kata Kunci : Fomo, Jomo, Revitalisasi, *Social Well-being*

Abstract

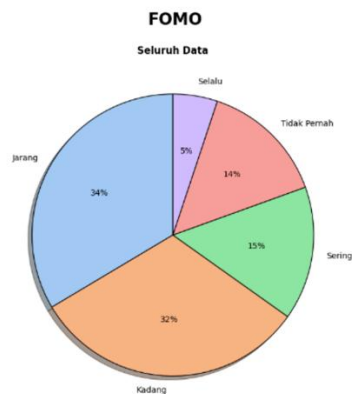
The industrial society phases of 4.0 and 5.0 are characterized by increasingly fierce competition and the rapid flow of digital information that influences people's mindsets and behavior. The phenomenon of *Fear of Missing Out* (FOMO) emerges as a form of social anxiety due to the fear of being left behind by new activities or information. Conversely, *Joy of Missing Out* (JOMO) and *Subjective Well-Being* (SWB) are concepts that have the potential to act as social controls in creating psychological balance amidst digital pressure. This study used a quantitative descriptive method with an intervariable relationship analysis approach. Respondents numbered 1,000 Gen-Z youth in Pagar Alam City. The sampling technique used snowball sampling, with data collection through online questionnaires and interviews. Data analysis included normality tests, linearity tests, and hypothesis tests to identify the relationship between the variables of FOMO, JOMO, and SWB. The results showed that the empirical average score of FOMO was higher than the hypothetical score ($84 < 78$), indicating a high level of FOMO in the respondents. In contrast, the empirical average JOMO score ($94 > 88$) indicates a moderate category, while SWB ($90.5 > 84$) is classified as high. The linearity test yielded an F-value of 2.692 with a significance level of 0.121 ($p > 0.05$), indicating a linear relationship between FOMO, JOMO, and SWB. This finding suggests a link between FOMO, JOMO, and SWB in the process of revitalizing social control systems in society. Individuals with high levels of SWB and JOMO are better able to manage digital social pressures, thereby avoiding the negative effects of FOMO. Local wisdom values,

such as mutual cooperation and simplicity, can strengthen the function of social control to foster emotional balance and social well-being in the digital era.

Keywords: *Fomo, Jomo, Revitalization, Social Well-being*

A. Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah menjadikan internet sebagai saluran komunikasi yang sangat diminati oleh berbagai kalangan. Melalui internet, segala jenis informasi dapat diakses dengan mudah sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu di dunia digital (Alshakhsi et al., 2023). Kemajuan dalam teknologi informasi ini membawa dampak signifikan terhadap sistem distribusi informasi. Kini, informasi telah menjadi kebutuhan yang vital bagi setiap orang, melibatkan banyak pihak, baik yang terlibat langsung dalam proses pengiriman maupun penerimaan informasi. BPS merilis Data kecenderungan anak Muda dalam FOMO dan media sosial yang mempengaruhinya:



Gambar 1: Data FOMO Kota Pagar Alam

Pada gambar 1 diatas Analisis visualisasi data menampilkan persentase tingkat kecenderungan FoMO di media sosial. Persentase ini mencakup tingkat jarang 34%,

kadang 32%, sering 15%, tidak pernah 14%, dan selalu 5% FoMO. Data ini diperoleh dari 313 responden pengguna media sosial. Jika responden merasa tidak pernah atau jarang, dianggap tidak mengalami FoMO, sementara jika mereka merasa kadang, sering, atau selalu, dianggap mengalami FoMO(Morsi et al., 2025). Analisis visualisasi data juga menunjukkan bahwa WhatsApp dan Instagram adalah media sosial yang paling sering digunakan.

FoMO atau Fear of Missing Out adalah perasaan takut tertinggal yang dirasakan seseorang karena ketinggalan aktivitas atau hal baru (Chrisna Basila Rahman & Hayati, 2024). Lebih spesifiknya, perasaan takut ini muncul karena tidak mendapat informasi mengenai informasi terkini yang tersedia. Selain itu, FoMO menyebabkan kecemasan ketika kita melihat orang lain menjadi lebih bahagia, lebih menarik, lebih sukses, dan menjalani kehidupan yang lebih baik.

Joy of missing out (JoMO) adalah respon puas dan bahagia; seseorang bisa menghargai hidup diri sendiri tanpa membandingkan dengan hidup orang lain. memiliki kecerdasan emosional yang baik, tidak khawatir dengan semua informasi yang tidak penting di media sosial, faktanya dapat bahagia. Sikap seperti ini menggambarkan karakter seseorang yang positif, ia menemukan kedamaian, kebahagiaan tanpa tekanan media sosial. Jomo berperan penting dalam kegiatan

kemasyarakatan. Sebagaimana yang defenisi Jomo merupakan kondisi dimana seseorang juga dapat menikmati waktunya sendiri dan lingkungan terdekatnya. Jika preferensi untuk memutuskan hubungan dengan orang lain lahir dari tekanan sosial dan bukan untuk menikmati refleksi diri yang lebih tenang, maka “kegembiraan” karena kehilangan dapat diperkuat secara negatif melalui hilangnya kecemasan sosial

Suatu kebahagiaan merupakan hal yang penting dalam hidup, karena dengan bahagia setiap orang pasti merasakan kehidupan yang nyaman, hari-harinya juga terasa lebih berharga. Kebahagiaan adalah dambaan setiap individu dalam hidupnya. Namun, setiap individu memiliki persepsi, makna, dan penghayatan yang berbeda-beda atas kebahagiaan tersebut (Manihuruk et al., n.d.). Peneliti menggunakan istilah *subjective well-being* (SWB) untuk menggambarkan kebahagiaan seseorang, karena mengacu pada pendapat Luthans bahwa istilah SWB lebih tepat dan dapat didefinisikan secara operasional. (Prayacita & Wardati Maryam, n.d.) Secara sederhana definisi dari *subjective well-being* adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan mempresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. (Budiarto, 2018)

Adapun penelitian sejenis yakni “Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of

social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism” dengan hasil Penelitian ini meneliti peran potensial variabel psikologis yang merujuk pada evaluasi diri dalam kaitannya dengan orang lain, seperti kecanduan media sosial, perbandingan sosial, perfeksionisme, dan kesepian sehingga Temuan-temuan ini perlunya pelatihan keterampilan sosial di mana siswa dapat belajar untuk berhasil menangani berbagai situasi sosial. Selain itu, intervensi berbasis kesadaran dapat membantu mereka menjadi lebih sadar selama aktivitas daring dan mereka dapat lebih memahami peran perbandingan sosial dalam situasi sosial konkret. Mengembangkan materi pendidikan bagi siswa untuk memberi tahu mereka tentang sifat FoMO dan cara mengelolanya juga akan berguna untuk meningkatkan ketahanan digital pengguna. Penelitian tersebut tidak membahas dan meneliti cara yang tepat dalam meningkatkan produktifitas mahasiswa sehingga pada penelitian ini akan dikombinasi dengan kearifan lokal untuk menumbuhkan inovasi dan praoduktifitas (Piko et al., 2025).

Selanjutnya penelitian dengan judul “On the association between personality, fear of missing out (FoMO) and problematic social media use tendencies in European and Arabian samples” dengan hasil penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kembali hubungan kepribadian PSMU dan yang terpenting, efek mediasi FoMO yang kurang diteliti. Hasilnya mengungkapkan efek total neurotisme yang signifikan pada

PSMU untuk kedua kelompok budaya, dengan sampel Eropa menunjukkan efek yang dimediasi. Penelitian ini membuktikan bahwa kebudayaan dapat memberikan dampak positif bagi seseorang yang memiliki kekhawatiran terhadap FOMO, kebudayaan dapat menumbuhkan kreatifitas dan produktifitas namun penelitian tersebut hanya berfokus kepada kebudayaan belum ada metode yang meningkatkan kepercayaan diri, kepuasan diri dan berpuas diri.

Penelitian selanjutnya “Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram” dengan hasil Fenomena Fear of Missing Out ini terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Bengkulu sebagai pengguna media sosial Instagram. Fenomena FoMO ditunjukkan dengan adanya rasa takut tertinggal ketika tidak mengakses Instagram, rasa khawatir dan cemas jika tidak dapat mengakses Instagram, rasa tidak puas dalam diri serta rasa gelisah. Hal ini menunjukan bahwa control diri terhadap penggunaan sosial media dengan mengalihkan pada kegiatan kearifan lokal membuat Generasi Z dapat produktif. (Rahim & Puluhulawa, 2019).

Sebagai antitesis terhadap FOMO, muncul konsep *Joy of Missing Out* (JOMO), yaitu kemampuan individu untuk menikmati waktu sendiri, menghargai kehidupan tanpa perbandingan sosial, dan merasa puas tanpa tekanan informasi. Individu dengan JOMO yang tinggi memiliki kecerdasan emosional yang

baik, mampu mengelola fokus diri, serta dapat hidup secara produktif dan seimbang (Maharani et al., n.d.). Sementara itu, *Subjective Well-Being* (SWB) mengacu pada tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang yang mencakup dimensi kognitif dan afektif (Budiarto, 2018). SWB yang baik berperan penting dalam membentuk keseimbangan psikologis dan sosial di era digital.

Fenomena FOMO yang meningkat di kalangan generasi muda juga berpotensi mengikis nilai-nilai budaya dan kearifan lokal. Keterikatan yang berlebihan terhadap media sosial dapat menurunkan partisipasi sosial, menghambat interaksi nyata, serta menggeser orientasi hidup dari nilai kebersamaan menuju individualisme digital. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pengendalian sosial yang memadukan nilai-nilai kearifan lokal dengan pendekatan psikologis seperti SWB dan JOMO.

Penelitian ini menjadi penting karena: FOMO dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku obsesif-kompulsif (OCD); FOMO memicu perasaan tidak puas terhadap kehidupan dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain; serta kearifan lokal mulai tergerus oleh budaya digital yang mendorong perilaku kompetitif dan individualistik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini berfokus pada upaya revitalisasi sistem kontrol sosial berbasis kearifan lokal melalui peningkatan *Subjective Well-Being* dan *Joy of Missing Out* untuk

mengurangi kecenderungan FOMO di kalangan pemuda. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan nilai sosial masyarakat. Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah

1. Bagaimana hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO), *Joy of Missing Out* (JOMO), dan *Subjective Well-Being* (SWB) pada generasi muda di Kota Pagar Alam?
2. Bagaimana nilai-nilai kearifan lokal dapat berperan dalam revitalisasi sistem kontrol sosial untuk mengurangi dampak negatif FOMO?
3. Bagaimana penerapan SWB dan JOMO dapat meningkatkan kesejahteraan sosial serta produktivitas pemuda di era digital?

B. Metode Penelitian

Penelitian ini akan melibatkan Responden dalam penelitian ini berjumlah 1000 orang, yang berasal dari suku besemah kota Pagar Alam. Model sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik snow ball sampling, dimana peneliti secara acak menghubungi beberapa responden yang memenuhi kriteria (*qualified volunteer sample*) dan kemudian meminta responden bersangkutan untuk merekomendasikan teman, keluarga, atau kenalan yang mereka ketahui yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sebagai responden penelitian (Aresti et al., n.d.). Adapun prosedurnya adalah sebagai berikut:

Studi Pendahuluan

adapun yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) **Studi Literatur (Literature Review):** Menganalisis penelitian-penelitian terdahulu, teori-teori yang relevan, dan publikasi lain yang berkaitan dengan FOMO.
- 2) **Observasi Awal (Preliminary Observation):** Melakukan pengamatan awal pada tingkat Gen-Z (Pemuda) dengan menyebarkan Kuesioner Online (by WA) untuk mendapatkan gambaran umum mengenai konteks dan fenomena yang diteliti. Observasi ini biasanya bersifat tidak terstruktur.
- 3) **Wawancara Informal (Informal Interviews):** Melakukan percakapan santai dengan individu-individu yang memiliki pengetahuan atau pengalaman terkait dengan FOMO. Tujuannya adalah untuk menjajaki isu dan mendapatkan perspektif awal penelitian
- 4) **Diskusi Kelompok Terfokus Awal (Preliminary Focus Group Discussion):** Mengumpulkan sekelompok kecil orang untuk mendiskusikan topik penelitian untuk mendapatkan berbagai perspektif dan ide awal.
- 5) **Analisis Dokumen Awal (Preliminary Document Analysis):** Menelaah dokumen-dokumen yang relevan dengan FOMO, seperti laporan, catatan lapangan, artikel berita, atau materi visual.

Pengumpulan Data

Pada tahap ini dilakukan 2 teknik yakni Kuesioner dan wawancara

1) Kuesioner (Angket):

Pengumpulan data melalui serangkaian pertanyaan tertulis yang diberikan kepada 1000 responden Gen-Z (1997-2005) untuk dijawab. Kuesioner digunakan Googleform yang akan disebarakan melalui Whatsapp pada saat pengumpulan data

2) Wawancara:

Metode pengumpulan data dari sampel besar populasi untuk mengukur opini, sikap, atau perilaku. Wawancara dilakukan langsung kepada narasumber pada tempat-tempat keramaian.

Analisa Data

1) Uji normalitas

Menentukan apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal. Uji normalitas penting karena banyak metode statistik parametrik (seperti regresi linear) mensyaratkan data terdistribusi normal. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p-value) yang dihasilkan lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (biasanya 0,05).

2) Uji linieraitas

Memastikan hubungan antara variabel independen (bebas) dan dependen (terikat) dalam penelitian bersifat linear. Hubungan dikatakan linear jika nilai signifikansi untuk linearitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$)

3) Uji hipotesis

Menguji kebenaran suatu pernyataan atau dugaan (hipotesis) mengenai populasi berdasarkan data sampe

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan.

Hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO), Joy of Missing Out (JOMO), dan Subjective Well-Being (SWB) pada Generasi Muda di Kota Pagar Alam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO, JOMO, dan SWB pada generasi muda di Kota Pagar Alam. Data empiris memperlihatkan bahwa tingkat FOMO pada responden relatif tinggi, dengan skor rata-rata 84 dibandingkan skor hipotetik 78, menandakan bahwa sebagian besar individu memiliki kecenderungan kuat untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial dan informasi di media digital. Fenomena ini merefleksikan perilaku sosial generasi muda yang merasa takut tertinggal dari tren, kegiatan, atau pencapaian orang lain yang mereka amati di media sosial. Sebaliknya, skor JOMO menunjukkan kategori sedang dengan rata-rata empirik 94 dibandingkan skor hipotetik 88. Artinya, sebagian pemuda telah menunjukkan kemampuan untuk menikmati kehidupan pribadi tanpa tekanan sosial berlebih. Mereka mampu menghargai waktu sendiri dan lebih selektif terhadap informasi yang dikonsumsi. Sementara itu, SWB memperlihatkan hasil tinggi ($90,5 > 84$), yang mengindikasikan

bahwa sebagian besar responden memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, meskipun berada di lingkungan digital yang kompetitif.

Analisis ini menegaskan adanya hubungan timbal balik antara ketiga variabel. Individu dengan SWB tinggi cenderung memiliki tingkat FOMO rendah dan kemampuan JOMO yang lebih baik. Sebaliknya, mereka yang mengalami ketidakpuasan hidup dan kecemasan sosial cenderung memiliki FOMO tinggi dan JOMO rendah. Dalam konteks psikologi sosial, hal ini sesuai dengan teori *self-determination* (Ryan & Deci, 2000) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang ditentukan oleh kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Ketika ketiga kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu mencari kompensasi melalui aktivitas sosial digital yang justru dapat memicu FOMO.

Penelitian ini juga menemukan bahwa perbedaan tingkat FOMO dan JOMO dipengaruhi oleh faktor kepribadian, tingkat penggunaan media sosial, serta kontrol diri. Responden dengan kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu menahan dorongan untuk selalu terhubung secara daring, sehingga memiliki JOMO dan SWB yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penguatan dimensi psikologis seperti *mindfulness*, refleksi diri, dan kesadaran digital menjadi penting untuk menyeimbangkan dinamika sosial di dunia digital.

Peran Nilai-Nilai Kearifan Lokal dalam Revitalisasi Sistem Kontrol Sosial untuk Mengurangi Dampak Negatif FOMO

Kearifan lokal di Kota Pagar Alam, yang berakar dari budaya Besemah, memiliki nilai-nilai sosial seperti gotong royong (*besame*), kesederhanaan, rasa syukur, dan solidaritas komunitas. Nilai-nilai ini berperan penting dalam membentuk kontrol sosial yang menyeimbangkan orientasi digital dan kehidupan nyata. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa individu yang masih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial berbasis komunitas menunjukkan tingkat FOMO lebih rendah dan SWB lebih tinggi dibandingkan mereka yang sepenuhnya berorientasi pada aktivitas daring.

Nilai gotong royong, misalnya, berfungsi sebagai mekanisme sosial yang memperkuat hubungan antarindividu tanpa ketergantungan pada validasi digital. Sementara nilai kesederhanaan mengajarkan pemuda untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki, sehingga menurunkan dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Kearifan lokal juga menumbuhkan *sense of belonging* terhadap komunitas yang nyata, yang menjadi penyeimbang terhadap hubungan sosial virtual yang bersifat dangkal dan sementara.

Revitalisasi sistem kontrol sosial berbasis kearifan lokal dapat dilakukan melalui integrasi kegiatan sosial budaya dalam program pemberdayaan pemuda. Misalnya, menghidupkan kembali kegiatan bersama seperti gotong royong, festival budaya, dan ruang kreatif

lokal yang melibatkan generasi muda. Dengan demikian, mereka memiliki alternatif interaksi sosial positif di luar media digital yang dapat menurunkan kecenderungan FOMO. Selain itu, peran tokoh adat, guru, dan keluarga juga penting dalam menanamkan kembali nilai-nilai lokal tersebut. Pendidikan berbasis budaya dapat membangun kesadaran kritis terhadap dampak negatif media sosial dan menumbuhkan nilai reflektif untuk menyeimbangkan antara kehidupan daring dan luring. Upaya ini bukan berarti menolak kemajuan digital, tetapi menempatkan teknologi secara proporsional sebagai alat, bukan tujuan dalam kehidupan sosial.

Penerapan Subjective Well-Being (SWB) dan Joy of Missing Out (JOMO) untuk Meningkatkan Kesejahteraan Sosial dan Produktivitas Pemuda di Era Digital

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan SWB dan JOMO dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan sosial dan produktivitas pemuda. SWB menekankan keseimbangan antara kebahagiaan pribadi, kepuasan hidup, dan makna eksistensial, sedangkan JOMO berfokus pada kemampuan untuk menerima ketidakhadiran dalam aktivitas sosial tanpa merasa bersalah atau tertinggal. Dalam konteks ini, SWB dapat ditingkatkan melalui pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kontrol emosi. Pemuda yang mampu memahami tujuan hidupnya dan menghargai prosesnya lebih mampu menahan tekanan sosial yang ditimbulkan oleh

perbandingan digital. Dengan demikian, mereka dapat mengubah energi sosial menjadi produktivitas nyata, seperti berwirausaha, berkreasi, atau berkontribusi dalam kegiatan komunitas lokal.

Sementara itu, JOMO dapat diterapkan melalui pembentukan kebiasaan reflektif seperti detoks digital, meditasi, dan waktu tanpa media (*offline time*). Praktik ini terbukti dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan fokus, dan menguatkan koneksi sosial secara langsung. Dalam penelitian ini, responden yang menerapkan pola hidup digital seimbang (tidak aktif 24 jam di media sosial) menunjukkan tingkat kebahagiaan dan produktivitas yang lebih tinggi dibanding mereka yang terus-menerus terpapar konten daring. Implementasi SWB dan JOMO juga dapat diintegrasikan dalam kegiatan pendidikan dan sosial melalui program pelatihan literasi digital berbasis mindfulness. Sekolah dan universitas dapat menjadi ruang edukatif untuk menanamkan pemahaman bahwa keberhasilan hidup tidak hanya diukur dari eksistensi online, melainkan dari kemampuan beradaptasi, empati sosial, dan keseimbangan hidup.

Dalam konteks kebijakan sosial, pemerintah daerah dapat berperan melalui kebijakan pemberdayaan pemuda yang berbasis kesejahteraan psikologis dan budaya. Misalnya, mengembangkan pusat kegiatan kreatif yang memadukan inovasi digital dengan kearifan lokal, seperti kampanye “JOMO Day” atau “Digital Mindful Community”. Inisiatif semacam ini mampu

menumbuhkan kesadaran bahwa kebahagiaan sejati tidak selalu berasal dari konektivitas digital, melainkan dari kedalaman interaksi sosial dan keseimbangan batin.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara FOMO, JOMO, dan SWB pada pemuda Gen-Z di Kota Pagar Alam. Tingginya tingkat FOMO menunjukkan adanya tekanan sosial dari penggunaan media digital, sementara peningkatan JOMO dan SWB menjadi indikator kemampuan individu dalam mengelola kesejahteraan emosionalnya. Revitalisasi sistem kontrol sosial melalui pendekatan berbasis kearifan lokal terbukti relevan untuk mengurangi dampak negatif FOMO. Nilai-nilai budaya seperti kebersamaan, refleksi diri, dan keseimbangan hidup dapat memperkuat kesejahteraan sosial dan psikologis generasi muda.

Hasil ini dapat menjadi landasan pengembangan model intervensi berbasis budaya untuk meningkatkan SWB dan mengurangi FOMO, bagi pemerintah dan lembaga sosial, penting untuk merancang program literasi digital dan pendampingan psikososial yang menekankan pada nilai JOMO dan mindfulness. Bagi masyarakat, penelitian ini mendorong penerapan nilai-nilai kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk kontrol sosial yang relevan di era digital.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara Fomo, Self Welbeing dan joy of missing out pada Gen-Z kota Pagar Alam. Beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi adanya hubungan dapat di atasi dengan berbagai kegiatan yang kurang diminati dan tidak sesuai fashion pemuda sehingga pemuda cenderung menghadapi masalahnya. Dampaknya bonus demografi pada tahun 2045 tidak akan dipanen dengan baik jika masalah tersebut tidak diselesaikan secara optimal, dengan membuat berbagai kegiatan positif, melakukan pendampingan dan menyalurkan kompetensi pemuda akan meningkatkan produktifitas para pemuda.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada DPPM Kemdiknas yang telah memberikan dukungan hibah DPPM 2025 sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshakhsi, S., Babiker, A., Montag, C., & Ali, R. (2023). On The Association Between Personality, Fear Of Missing Out (Fomo) And Problematic Social Media Use Tendencies In European And Arabian Samples. *Acta Psychologica*, 240. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104026>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Surayya Ulfa, N. (N.D.). *Pengaruh Tingkat Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Tingkat Pengawasan Orang Tua Terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan*

- Tiktok Pada Remaja.*
<https://fisip.undip.ac.id/>
- Budiarto, Y. (2018). *Social Well-Being, Psychological Well-Being Dan Emotional Well-Being: Studi Kausal Komparatif Pada Praktisi Seni Bela Diri Bima Dan Kebugaran Fisik* (Vol. 16).
- Chrisna Basila Rahman, M., & Hayati, U. (2024). Analisis Tingkat Kecenderungan Fear Of Missing Out Menggunakan Algoritma Random Forest Pada Media Sosial. In *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika* (Vol. 8, Issue 1).
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear Of Missing Out (Fomo): Overview, Theoretical Underpinnings, And Literature Review On Relations With Severity Of Negative Affectivity And Problematic Technology Use. *Brazilian Journal Of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Maharani, A. P., Hanathasia, M., Lestari, A. F., & Bakrie, U. (N.D.). *Fenomena Joy Of Missing Out (Jomo) Pada Komunitas Lyfe With Less Dalam Kampanye #Salingsilang*.
- Manihuruk, H., Ery Setiawati, M., Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Jalan Fatmawati, S. R., Labu, P., Jakarta Selatan, K., & Jakarta, D. (N.D.). *Melestarikan Nilai-Nilai Kearifan Lokal Sebagai Wujud Bela Negara.*
<https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.V8i1>
- Morsi, N., Sá, E., & Silva, J. (2025). Walking Away: Investigating The Adverse Impact Of Fomo Appeals On Fomo-Prone Consumers. *Business Horizons*, 68(2), 197–212. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2024.11.001>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring Contributors To Fomo (Fear Of Missing Out) Among University Students: The Role Of Social Comparison, Social Media Addiction, Loneliness, And Perfectionism. *Acta Psychologica*, 253. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>
- Prayacita, H., & Wardati Maryam, E. (N.D.). *Social Well-Being In Student Social Media Users: Social Well-Being Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*.
- Rahim, M., & Puluhalawa, M. (2019). Pengembangan Panduan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Kecerdasan Sosial Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.26858/jpk.k.V4i2.5817>