






ULRS1182-13








PENGHAYATAN ETIKA DAN PERADABAN

Semester 02, 2024/2025

Nama Pensyarah : Fadilah binti Zaini

Tajuk Esei : FOMO, “Nikmat atau Beban”

Kumpulan : 2		
Nama		Nombor Matrik
	DANIEL IMAN HAQIMIE BIN YUSOFF	A24CS0063
	UMAR AL-FAROUQ BIN MUHAMMAD HAFIZ	A24KM0313
	ABDURRAFIQ BIN ZAKARIA	A24CS0031

	AHMAD MUNIF BIN BAHARUM	A24CS0038
	AUNI NURIN HIDAYAH BINTI MOHAMAD NAZARI	A24CS0050
	NURUL ATHIERAH NABILAH BINTI ZAIMAN	A24CS0174
	NUR ADREENA BINTI MOHAMMAD FIRDAUS	A24CS0150
	NUR AZALIA BINTI ZAHARI ALI	A24KM0259
	ASNIE NUR FIKRINIE	A24KM0054
	NUR FADILA BINTI HASHIM	A24KM0263

Senarai Kandungan

Pendahuluan	3
Punca Tercetusnya FOMO	4
Kelebihan / Nikmat FOMO	8
Keburukan / Beban FOMO	11
Strategi / Pendekatan Mengatasi FOMO	14
Impak FOMO Kepada Masyarakat	17
Kesimpulan	19
Rujukan	20

Pendahuluan

Dalam era digital yang semakin maju, *Fear of Missing Out (FOMO)* ataupun dikenali sebagai perasaan takut ketinggalan menjadi fenomena sosial yang kian menarik perhatian terutamanya dalam kalangan generasi muda. Istilah FOMO diperkenalkan pada tahun 2004 untuk menghurai perasaan cemas atau takut ketinggalan sesuatu yang dianggap penting oleh individu tersebut, bukan sahaja dalam konteks media sosial atau interaksi digital, bahkan merasa ketinggalan daripada aktiviti, pengalaman atau peluang yang dinikmati oleh rakan atau orang lain. FOMO juga berkait rapat dengan takut menyesal dimana seseorang itu takut terlepas peluang untuk berinteraksi, mendapat pengalaman baru, melakukan pelaburan yang beruntung, pengalaman yang tidak dapat dilupakan, atau terlepas peluang untuk bersama orang tersayang. Mereka takut bahawa membuat keputusan untuk tidak terlibat adalah salah dan memberi penyesalan pada masa akan datang.

Fenomena ini semakin ketara dengan kewujudan platform media sosial seperti Instagram, TikTok dan X yang memaparkan gaya hidup yang kelihatan sempurna, percutian mewah, pencapaian peribadi, dan detik-detik menggembirakan secara terbuka. Pendedahan berterusan terhadap kehidupan orang lain yang kelihatan lebih menarik sering mencetuskan perasaan tidak puas hati, iri hati, dan tekanan terhadap diri sendiri. Keinginan untuk sentiasa “terkini” dan tidak tertinggal daripada apa yang dilakukan oleh rakan sebaya menjadikan FOMO sebagai pemicu tingkah laku impulsif seperti pembelian tidak perlu, penglibatan dalam aktiviti tanpa minat sebenar, atau penggunaan media sosial secara berlebihan.

Walaupun sesetengah pihak melihat FOMO sebagai dorongan positif yang boleh memotivasikan seseorang untuk keluar dari zon selesa dan mencuba perkara baharu, hakikatnya tekanan emosi dan psikologi yang dibawa oleh fenomena ini tidak boleh dipandang ringan. Ia mampu mengganggu keseimbangan kehidupan seharian, mengurangkan tahap kepuasan diri, dan dalam kes yang lebih serius, menyumbang kepada masalah kesihatan mental seperti keresahan (*anxiety*) dan kemurungan (*depression*). Lebih membimbangkan, FOMO boleh menyebabkan seseorang hilang keupayaan untuk menghargai momen yang sedang dilalui kerana terlalu fokus kepada apa yang tidak dimiliki.

Oleh itu, persoalan utama yang timbul ialah: adakah FOMO sebenarnya satu bentuk nikmat kerana memberi dorongan dan keterbukaan terhadap pengalaman baharu, atau adakah ia satu beban yang menghakis ketenangan jiwa dan nilai sebenar kehidupan?

Punca Tercetusnya FOMO

Antara punca utama gejala FOMO adalah penggunaan media sosial yang meluas. Mereka sangat bergantung kepada media sosial sebagai medium untuk berhubung, mendapatkan maklumat dan membina identiti melalui platform seperti Facebook, Instagram dan Tiktok. Mereka meluangkan kebanyakan masa di platform yang hanya menunjukkan gaya hidup mewah dan peluang menarik yang dilalui oleh rakan-rakan dan orang lain secara visual. Ini menimbulkan rasa iri hati dan mendorong untuk terus terikat dengan peranti digital supaya kekal relevan dimana mereka merasa tertekan untuk turut serta melibatkan diri dengan perkara yang sama. “Dengan kemajuan media sosial, orang ramai merasa seperti mereka tidak boleh lari dari FOMO,” kata Dr. Sullivan. “Kita mempunyai akses kepada segala-galanya 24 jam sehari, tujuh hari seminggu, dan kebanyakan orang menggunakan pelbagai platform. Oleh sebab itu, orang ramai merasa seperti mereka terlepas atau tidak melakukan secukupnya untuk mencapai potensi penuh” katanya juga.

Fenomena FOMO ini tidak muncul secara tiba-tiba tetapi merupakan tekanan untuk ‘diiktiraf’ oleh orang ramai dari setiap segi ataupun rasa terdesak untuk menjadi ‘popular’ dengan mengumpul *likes*, *shares* dan *followers*. Tekanan untuk memenuhi standar sosial dan kekal relevan ini menjadi faktor terbesar. Di samping itu, reka bentuk platform media sosial yang menonjolkan kandungan paling menarik dan terkini mencetuskan perasaan kehilangan jika tidak dilihat. Kandungan yang ini sering kali menggambarkan kehidupan yang glamor dan ideal, menyebabkan pengguna merasakan bahawa hidup mereka tidak mencukupi.

Fenomena ini memberi kesan yang mendalam dan kompleks terhadap generasi FOMO. Di satu sisi, ia membuka ruang untuk kreativiti dan pembelajaran, mendorong golongan muda berkongsi idea serta pengalaman yang memperkayakan kandungan digital. Media sosial juga berperanan sebagai platform untuk mengekalkan hubungan dengan rakan dan keluarga, terutamanya dalam era globalisasi yang menjauhkan individu secara fizikal. Namun, di sebalik manfaat ini, terdapat kesan negatif yang tidak boleh diabaikan. Ketergantungan terhadap media sosial boleh meningkatkan tekanan mental, termasuk stres, kebimbangan, dan kemurungan. Perbandingan sosial yang tidak sihat membuat seseorang merasa tidak mencukupi, manakala gangguan notifikasi yang berterusan menjejaskan produktiviti harian.

Selain itu, FOMO juga boleh tercetus dalam kalangan generasi muda masa kini disebabkan faktor trauma daripada kisah lampau yang mempengaruhi seseorang itu sehingga kini. Sebagai contoh, tatkala dunia dikejutkan dengan Gejala FOMO (Fear of Missing Out) dalam kalangan generasi kini, khususnya remaja dan dewasa muda, sering berpunca daripada luka lama atau trauma masa silam. Misalnya, seseorang yang pernah dibuli atau diabaikan ketika zaman sekolah mungkin menyimpan perasaan tidak cukup baik atau takut ditinggalkan. Bila mereka dewasa dan melihat rakan-rakan lain kerap memuat naik pencapaian, percutian mewah, atau kehidupan “sempurna” di media sosial, rasa tidak cukup itu kembali menghantui. Maka, mereka pun terdorong untuk sentiasa ikut arus semasa dan berkongsi sesuatu agar tidak rasa terpinggir dan itulah detik FOMO bermula.

Pengaruh media sosial pula memburukkan lagi keadaan. Satu kajian oleh Herawati et al. (2022) menunjukkan bahawa penggunaan media sosial yang kerap, terutamanya dalam kalangan Generasi Z, mempunyai kaitan rapat dengan peningkatan rasa FOMO. Setiap kali seseorang melihat rakan mereka ‘berjaya’ atau berseronok, mereka akan merasa ketinggalan dan tertekan, walaupun kehidupan sebenar mungkin tidak seindah yang dipaparkan. Rasa ingin sentiasa “*up to date*” dengan trend semasa atau kehidupan orang lain menjadikan individu itu semakin terikat dengan telefon, dan kurang menghargai saat-saat sebenar dalam hidup mereka.

Lebih membimbangkan lagi, FOMO boleh menyebabkan seseorang mengabaikan hubungan sebenar dengan orang di sekeliling. Menurut satu kajian lain oleh Putri dan Sa’id (2024), perasaan takut tertinggal serta ketagihan media sosial menyumbang kepada perlakuan ‘*phubbing*’ yakni sikap tidak mempedulikan orang lain kerana terlalu asyik dengan telefon. Ini bukan sahaja menjejaskan hubungan sosial, malah boleh membawa kepada rasa kesunyian dan kemurungan dalam jangka panjang. Ia menunjukkan betapa pentingnya kita mengurus penggunaan media sosial secara bijak, bukan untuk ‘mengejar’ orang lain, tetapi untuk lebih menghargai diri dan kehidupan kita sendiri.

Selain trauma masa silam dan pengaruh media sosial, satu lagi punca yang menyumbang kepada gejala FOMO dalam kalangan generasi kini ialah pengaruh rakan sebaya. Keinginan untuk diterima dalam kumpulan sosial merupakan satu keperluan asas manusia, dalam kalangan remaja dan dewasa, rakan sering menjadi penanda aras kepada nilai diri seseorang. Apabila rakan-rakan terlibat dalam aktiviti seperti menyertai program, membeli barangan baharu, atau berkongsi pencapaian peribadi, individu lain dalam kelompok itu akan merasa terpinggir sekiranya tidak turut serta. Rasa takut diketepikan atau tidak dianggap “sebahagian daripada kumpulan” mendorong ramai untuk mengikuti arus tanpa memikirkan keperluan atau minat sebenar. Menurut Global Web Index (2022), 56% pengguna media sosial yang berumur antara 16 hingga 24 tahun mengakui mereka pernah membeli sesuatu atau menyertai aktiviti tertentu hanya kerana rakan mereka melakukannya terlebih dahulu. Hal ini membuktikan betapa besar pengaruh hubungan sosial dalam membentuk tindakan dan keputusan seseorang.

Lebih daripada itu, tekanan daripada rakan secara tidak langsung sering berlaku dalam bentuk perbandingan sosial. Dalam kalangan pelajar misalnya, apabila seseorang melihat rakan-rakan lain menghadiri program elit, memenangi anugerah, atau aktif dalam aktiviti universiti, mereka merasa perlu melakukan perkara yang sama supaya tidak kelihatan ketinggalan. Statistik daripada Pew Research Center (2023) menyatakan bahawa 71% remaja mengaku mereka kerap merasa tertinggal apabila melihat aktiviti rakan-rakan mereka di media sosial, dan perasaan ini menjadi lebih mendalam apabila melibatkan kelompok rakan rapat. Rasa cemas dan takut ketinggalan ini bukan sahaja memberi kesan kepada emosi, malah mampu mempengaruhi aspek kehidupan lain seperti kewangan, masa belajar, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Ini sejajar dengan penemuan Bank Negara Malaysia (2023) yang melaporkan bahawa sebahagian besar belia Malaysia membuat keputusan perbelanjaan berdasarkan tekanan sosial, termasuk daripada rakan sebaya.

Lebih merisaukan, pengaruh rakan yang mengakibatkan FOMO juga boleh menimbulkan kesan jangka panjang terhadap hubungan dan kesejahteraan individu. Seperti yang dijelaskan oleh Robinson dan Smith (2023), FOMO yang didorong oleh tekanan sosial boleh membawa kepada keletihan sosial, kebergantungan pada media sosial, dan kehilangan tumpuan terhadap kehidupan sebenar. Ramai yang akhirnya terjat dalam perlumbaan tanpa henti untuk ‘mengejar’ kehidupan orang lain, sedangkan kebahagiaan sebenar tidak semestinya datang

daripada apa yang dikongsi atau disaksikan melalui rakan-rakan di media sosial. Oleh itu, jelas bahawa pengaruh rakan memainkan peranan penting dalam menyemarakkan gejala FOMO dalam kalangan generasi kini, dan ia memerlukan pendekatan bijak serta kesedaran untuk menanganinya sebelum memberi kesan lebih besar kepada kesejahteraan mental dan sosial individu.

Kelebihan / Nikmat FOMO

Dalam landskap masyarakat moden yang saling terhubung, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) telah membentuk satu bentuk kesedaran sosial baharu dalam kalangan individu, khususnya generasi muda. Perasaan tidak mahu ketinggalan daripada aktiviti atau perbincangan yang sedang tular dalam media sosial sering mendorong seseorang untuk menjadi lebih peka terhadap isu-isu semasa, trend global, dan perkembangan dalam komuniti mereka. Dorongan untuk kekal relevan ini menjadi pemangkin kepada keterlibatan aktif dalam pelbagai bentuk interaksi digital yang bersifat informatif dan membina.

Sebagai contoh, individu yang terdorong oleh sikap FOMO cenderung untuk mengikuti perkembangan isu-isu terkini seperti perubahan iklim, kempen kesihatan mental, atau inisiatif kesukarelawanan dalam talian agar tidak dilihat sebagai kurang peka atau ketinggalan arus semasa. Tindakan ini sekaligus memperkuat tahap kesedaran sivik dan nilai tanggungjawab sosial dalam kalangan masyarakat digital. Dalam jangka masa yang panjang, FOMO dapat membantu membina budaya celik maklumat, di mana individu lebih cenderung untuk menilai, menyebarkan, dan mengambil bahagian dalam wacana bermakna di ruang awam digital.

Menurut Global Web Index (2022), pengguna media sosial yang terdedah kepada FOMO secara sederhana menunjukkan tahap keterlibatan yang lebih tinggi dalam komuniti atas talian, termasuk kumpulan diskusi, forum pendidikan, dan inisiatif kemasyarakatan. Ini menunjukkan bahawa FOMO tidak semestinya bersifat negatif, sebaliknya mampu mencetuskan rasa ingin tahu dan keinginan untuk menjadi sebahagian daripada perubahan positif yang berlaku di persekitaran digital.

Selain itu, dalam dunia moden yang serba maju dan terhubung, FOMO juga memainkan peranan penting sebagai pemangkin utama kepada pembentukan dan pengukuhan jaringan sosial serta hubungan interpersonal. Selari dengan sifat semula jadi FOMO yang mendorong seseorang untuk tidak ketinggalan daripada peristiwa atau pengalaman sosial menyebabkan individu terdorong menyertai lebih banyak aktiviti bersama masyarakat. Sebagai contoh, rasa bimbang jika tertinggal daripada acara penting, seperti perjumpaan rakan sebaya, forum komuniti, atau program kesukarelawanan, mendorong seseorang untuk lebih aktif melibatkan diri dalam pelbagai bentuk interaksi sosial semata-mata kerana tidak mahu dilihat sebagai individu yang umpama katak di bawah tempurung, yang tidak mengikuti perkembangan semasa. Tindakan ini secara langsung membuka peluang kepada individu tersebut untuk mengenali lebih ramai orang, menjalin hubungan baharu, dan seterusnya memperluaskan jaringan sosialnya dalam pelbagai konteks sama ada dalam talian mahupun secara fizikal.

Di samping memperluas jaringan sosial, FOMO juga memainkan peranan dalam mengukuhkan hubungan interpersonal yang sedia ada. Apabila seseorang terdorong untuk kekal terlibat dalam perbualan atau aktiviti kumpulan, hubungan antara individu menjadi lebih erat kerana komunikasi berlaku dengan lebih konsisten. Sebagai contoh, seseorang yang terdorong oleh FOMO untuk tidak tertinggal daripada perbualan dalam kumpulan rakan akan lebih kerap menghubungi, bertanya khabar dan menyertai aktiviti sosial yang dianjurkan. Keadaan ini memperkukuh rasa empati, kepercayaan dan saling memahami antara satu sama lain yang merupakan tiga tunjang utama dalam pembentukan hubungan interpersonal yang berkualiti. Maka jelaslah bahawa FOMO bukan sekadar mendorong keterlibatan sosial secara luaran, tetapi juga membina ikatan emosi dan sosial yang lebih mendalam antara individu.

Kesan jangka panjang daripada peningkatan jaringan sosial dan hubungan interpersonal ini juga menyumbang kepada pembentukan nilai-nilai etika dalam masyarakat. Individu yang aktif membina hubungan sosial akibat dorongan FOMO akan lebih peka terhadap isu sosial dan lebih mudah terlibat dalam usaha kolektif, seperti kerja komuniti atau projek kebajikan. Hal ini bukan sahaja memperkukuh integrasi sosial, malah menyemai sikap ambil peduli, hormat-menghormati dan tolong-menolong sesama manusia.

Seterusnya, melihat dari perspektif yang lebih luas, sikap FOMO ini memainkan bahagian yang amat penting dalam meningkatkan motivasi dan menjadi faktor untuk mencapai pengetahuan baru dalam diri seseorang individu, khususnya dalam kalangan generasi muda pada masa kini. Perasaan takut ketinggalan ini mendorong mereka untuk lebih proaktif dan bersemangat dalam menyertai aktiviti yang dianggap bermanfaat. Keterlibatan ini dapat menjadi pemacu untuk memperoleh pengetahuan baharu serta mencapai kejayaan dan kemajuan dalam kehidupan.

Contoh paling ketara adalah dari pandangan akademik, generasi muda pada masa kini dilihat sering mengambil bahagian dalam trend “TikTok” di media sosial, dimana mereka mempamerkan pencapaian yang diperoleh dengan berlatarkan muzik instrumen yang popular beserta rentak yang memukau perhatian. Fenomena yang berlaku ini jelas dapat meningkatkan keinginan individu yang melihat trend tersebut untuk tidak ketinggalan dalam arus peredaran masa sekaligus mendorong mereka untuk turut serta dalam kegiatan yang sama dan menunjukkan pencapaian peribadi mereka sebagai satu bentuk pengiktirafan di media sosial. Implikasinya, ia berpotensi menarik lebih ramai generasi muda yang berusaha untuk memperoleh kejayaan yang cemerlang dalam pelbagai bidang serta turut menyumbang kepada kemajuan dalam kalangan masyarakat.

Dalam pada itu, perkara ini turut dikategorikan sebagai persaingan sihat dalam kalangan generasi muda pada masa kini. Hal ini dikatakan demikian kerana ia jelas dapat dilihat pada generasi muda yang berlumba-lumba untuk mencapai kecemerlangan dari pelbagai aspek kehidupan dan keluar dari zon selesa yang sedang mereka nikmati. Walaubagaimanapun, bagi memperoleh kesan positif sebegini, individu perlu mengawal tahap FOMO yang dialami supaya tidak terlalu berlebihan.

Keburukan / Beban FOMO

Salah satu kesan negatif utama perasaan *Fear of Missing Out* (FOMO) ialah lahirnya perasaan tidak cukup, rasa rendah diri, dan krisis identiti dalam kalangan individu, khususnya generasi muda. Dalam dunia yang semakin dipacu oleh media sosial, individu sering terdedah kepada paparan kehidupan orang lain yang kelihatan lebih menyeronokkan, berjaya, dan sempurna. Keadaan ini boleh mewujudkan tekanan psikologi yang halus tetapi berterusan yang menyebabkan seseorang merasa kehidupannya tidak mencukupi berbanding orang lain.

FOMO mendorong seseorang untuk membuat perbandingan sosial secara berterusan, walaupun perbandingan tersebut sering kali tidak adil dan berdasarkan gambaran yang tidak sepenuhnya benar. Individu yang terpengaruh dengan tekanan ini cenderung menilai harga diri mereka berdasarkan apa yang mereka lihat di media sosial. Akibatnya, mereka mungkin mula meniru gaya hidup orang lain atau membuat keputusan semata-mata untuk kelihatan seiring dengan apa yang dilakukan oleh rakan-rakan mereka.

Menurut kajian yang diterbitkan oleh National Library of Medicine (2021), tahap FOMO yang tinggi dalam kalangan pengguna media sosial berkait rapat dengan penurunan kepuasan hidup, peningkatan kebimbangan, kemurungan serta gejala tekanan mental yang lain. Kajian itu turut menunjukkan bahawa FOMO memberi kesan langsung terhadap kestabilan emosi seseorang apabila individu mula mempertikai nilai dirinya sendiri setiap kali merasakan tertinggal daripada sesuatu yang dianggap penting oleh orang lain.

Budaya FOMO turut memberikan kesan negatif terhadap keupayaan seseorang untuk menumpukan perhatian secara mendalam dalam tugas seharian, khususnya dalam kalangan pelajar dan golongan muda. Kajian yang dijalankan oleh Elhai et al. (2016) dan Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahawa FOMO mempunyai kaitan rapat dengan kesan emosi negatif seperti simptom kebimbangan. Individu yang mengalami FOMO pada tahap tinggi cenderung untuk mudah terganggu oleh notifikasi telefon pintar kerana mereka sentiasa berasa perlu untuk mengetahui apa yang berlaku dalam dunia maya. Gangguan ini bukan sahaja mengalihkan tumpuan terhadap tugas seperti pembelajaran atau kerja, malah mendorong mereka memberi fokus secara berselang dan tidak menyeluruh, sekali gus menjejaskan prestasi dan kualiti kerja harian.

Lebih membimbangkan, individu ini sering berada dalam keadaan berjaga-jaga terhadap setiap notifikasi yang diterima, menyebabkan sebahagian besar sumber perhatian mereka tertumpu kepada peranti digital. Keadaan ini akan menyebabkan keletihan mental dan penurunan keupayaan tumpuan dalam jangka masa panjang. Penggunaan telefon pintar secara berlebihan akibat FOMO boleh menyebabkan penurunan produktiviti diri, terutamanya apabila gangguan digital berlaku secara kerap setiap hari. Selain menjejaskan prestasi akademik dan kerja, budaya ini turut memberi kesan terhadap hubungan sosial apabila individu lebih banyak meluangkan masa bersama peranti berbanding berinteraksi dengan orang sekeliling. Lama-kelamaan, komunikasi antara ahli keluarga atau rakan-rakan menjadi renggang kerana perhatian mereka lebih tertumpu kepada dunia maya.

Dalam jangka masa panjang, ketagihan terhadap skrin ini juga boleh memberikan impak negatif terhadap kesihatan fizikal, khususnya kesihatan mata. Pendedahan berterusan terhadap cahaya biru daripada skrin telefon pintar dan komputer boleh menyebabkan keletihan mata, penglihatan kabur, serta gangguan tidur apabila penggunaan peranti tidak dikawal dengan baik. Kajian mendapati bahawa individu yang terlalu lama berada di hadapan skrin cenderung mengalami gejala seperti mata kering, silau dan sakit kepala yang boleh mengganggu rutin harian. Hal ini sekali gus menunjukkan bahawa FOMO bukan sahaja menjejaskan aspek mental dan sosial, malah turut mengancam kesejahteraan fizikal seseorang individu.

Penggunaan media sosial yang tidak terbatas menyebabkan budaya FOMO yang semakin merebak bagaikan wabak moden ini menyerang minda dan emosi individu tanpa disedari.

Dengan media sosial sebagai pemangkin utama, budaya ini mendorong manusia untuk terus membandingkan diri dengan orang lain sehingga menjejaskan kebahagiaan dan kesejahteraan diri sendiri. Oleh hal yang demikian, sudah terang lagi bersuluh budaya FOMO ini memberikan kesan negatif yang besar terhadap kesihatan mental individu.

Menurut kajian, kesan buruk budaya FOMO ini sering kali dikaitkan dengan peningkatan tahap keresahan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pengguna media sosial. Hal ini kerana, individu ini menghabiskan sebahagian besar masanya di media sosial, sentiasa mengikuti perkembangan semasa dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Ketergantungan kepada media sosial ini mencengkam pemikiran mereka dan tanpa disedari meningkatkan ketidakpuasan diri terhadap realiti kehidupan mereka sendiri dengan kehidupan sempurna yang dipaparkan oleh orang lain di alam maya. Individu ini akan sentiasa berasa tertekan untuk mengikuti trend terkini atau mencapai pencapaian tertentu agar tidak ketinggalan dengan tanggapan media sosial. Keinginan untuk sentiasa mengikut trend ini akan menyebabkan keletihan emosi seseorang individu kerana mereka perlu sentiasa berusaha memenuhi jangkaan pengguna media sosial agar terlihat sempurna.

Akhir sekali, budaya ini boleh menjejaskan keyakinan diri seseorang sehingga menyebabkan kemurungan. Individu yang terpengaruh dengan budaya FOMO ini cenderung mencari pengesahan sosial melalui jumlah “likes”, komen, perkongsian dan perhatian yang mereka terima di media sosial. Hal ini menyebabkan mereka tidak mengendahkan kepuasan peribadi, sebaliknya menilai diri sendiri berdasarkan perhatian yang diterima daripada orang lain. Individu- individu ini akan merasa tertekan untuk memuat naik postingan gaya hidup mereka yang menarik di media sosial atau mengikuti trend semata-mata kerana takut dianggap tidak relevan atau bimbang terhadap pandangan masyarakat. Mereka akan menjadi lebih berhati-hati dalam setiap tindakan dan sentiasa menapis postingan dalam media sosial. Akibatnya, individu ini menjadi terlalu bergantung harap terhadap pendapat orang lain, hilang keyakinan diri dan menganggap diri mereka tidak cukup baik dengan standard yang ditetapkan dalam dunia maya. Pemikiran negatif yang berterusan ini boleh menyebabkan mereka kehilangan motivasi dan putus asa untuk menikmati kehidupan secara normal sekaligus menjadi faktor yang mendorong kepada kemurungan.

Strategi / Pendekatan Mengatasi FOMO

Cara untuk mengatasi FOMO yang berpunca daripada media sosial atau gajet ialah seseorang perlu menghadkan masa penggunaan media sosial dalam kehidupan harian. Hal ini demikian kerana media sosial merupakan medium yang sangat mudah diakses dan sering menjadi tempat individu membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain. Jika tidak dikawal, kecenderungan untuk melayari media sosial secara berterusan boleh menyebabkan ketagihan, sekali gus menjejaskan keseimbangan antara kehidupan maya dan realiti. Sebagai contoh, seseorang pelajar yang melihat rakan-rakannya memuat naik pencapaian akademik, aktiviti luar negara atau gaya hidup mewah mungkin akan merasa dirinya tercicir, kurang berjaya, dan mula meragui kebolehan sendiri walaupun hakikatnya setiap individu mempunyai perjalanan hidup yang berbeza. Oleh itu, dengan menghadkan masa di media sosial menggunakan aplikasi pemantauan seperti Screen Time atau Digital Wellbeing, individu dapat mengelakkan tekanan emosi yang tidak perlu, mengurangkan perbandingan sosial yang toksik, serta memberi lebih fokus kepada pencapaian dan kebahagiaan diri sendiri. Jelaslah bahawa menghadkan penggunaan media sosial secara bijak merupakan langkah yang sangat penting dalam mengurangkan kesan negatif FOMO terhadap kesejahteraan mental, terutamanya dalam kalangan pelajar universiti yang sering terdedah kepada tekanan akademik dan sosial.

Selain menghadkan masa penggunaan media sosial, membina hubungan sosial yang kukuh di dunia nyata juga merupakan langkah berkesan untuk mengatasi masalah FOMO. Apabila seseorang lebih banyak meluangkan masa bersama keluarga, rakan-rakan atau komuniti sekeliling, perasaan dihargai dan disayangi secara langsung akan mengurangkan kebergantungan terhadap pengiktirafan di media sosial. Aktiviti seperti bersukan, menghadiri program sukarelawan, atau hanya berbual secara bersemuka boleh memberi kepuasan emosi yang lebih tulen berbanding interaksi maya. Sebagai contoh, pelajar universiti yang aktif menyertai kelab atau organisasi kampus berpeluang membina jaringan sokongan sosial yang positif, sekali gus membantu mereka menilai hidup berdasarkan pengalaman sendiri dan bukan berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Dengan itu, tekanan untuk 'sentiasa up-to-date' atau menunjukkan sisi terbaik diri di media sosial dapat dikurangkan. Oleh itu, memperkukuh hubungan sebenar dalam kehidupan seharian adalah strategi penting untuk melindungi kesejahteraan mental daripada kesan negatif FOMO yang berpunca daripada media sosial.

Seterusnya, salah satu cara utama untuk mengatasi fenomena FOMO ialah dengan meningkatkan keyakinan dan harga diri. Individu yang mempunyai harga dan keyakinan diri yang rendah sering kali merasa bahawa ada yang kurang dan tidak kena dengan dirinya, takut tersisih daripada sesuatu acara serta cenderung menilai diri berdasarkan perhatian yang diterima di media sosial. Bagi mengatasi hal ini, seseorang harus mengamalkan dialog dalaman yang positif dan membina. Mengubah monolog negatif seperti “tiada siapa peduli tentang aku” kepada kata-kata yang lebih sihat yang mampu memberikan impak besar terhadap kesejahteraan dan ketenteraman emosi. Selain itu, menyenaraikan kekuatan, pencapaian serta pujian yang pernah diterima dapat mengingatkan individu bahawa mereka mempunyai nilai tersendiri. Melibatkan diri dalam pembelajaran kemahiran baharu juga berupaya membantu meningkatkan keyakinan terhadap potensi diri, sekali gus mengalihkan tumpuan daripada dunia maya kepada pembangunan diri yang lebih bermakna.

Di samping itu, mengutamakan kehidupan sebenar berbanding interaksi di media sosial juga merupakan langkah berkesan untuk mengekang FOMO. Hal ini demikian kerana, ramai individu yang terlalu fokus terhadap dunia maya akhirnya mengabaikan hubungan fizikal yang lebih tulen dan penting untuk kesihatan emosi. Meluangkan masa berkualiti bersama keluarga dan rakan-rakan melalui aktiviti seperti bersukan, memasak bersama, atau menyertai program komuniti dapat memperkukuh ikatan sosial serta memberi rasa kepunyaan dan keterhubungan yang lebih mendalam. Apabila seseorang menghargai momen dalam kehidupan nyata, perasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di alam maya akan berkurangan. Kesedaran ini amat penting dalam membina gaya hidup yang lebih seimbang dan bebas daripada tekanan sosial digital.

Bagi mengatasi FOMO secara menyeluruh, seseorang perlu sedar bahawa tidak semua yang dipaparkan di media sosial mencerminkan realiti sebenar. Ramai pengguna hanya berkongsi sisi terbaik kehidupan mereka, sedangkan cabaran dan kesulitan jarang ditonjolkan. Oleh itu, individu perlu bijak menapis maklumat dan tidak terlalu terpengaruh dengan pencapaian atau gaya hidup orang lain. Sebaliknya, memberi fokus kepada perjalanan peribadi dan pertumbuhan sendiri adalah jauh lebih bermanfaat. Dengan mengamalkan cara pemikiran yang sihat dan realistik ini, seseorang mampu membina ketahanan emosi serta mengekalkan kesejahteraan mental dalam era digital yang penuh cabaran ini.

Akhir sekali, salah satu strategi yang berkesan untuk mengatasi FOMO ialah dengan mengamalkan kesedaran sendiri atau *mindfulness* dalam kehidupan seharian. Kesedaran sendiri bermaksud seseorang mampu memberi perhatian penuh terhadap apa yang sedang berlaku dalam dirinya dan persekitarannya tanpa membuat penilaian yang berlebihan. Hal ini penting kerana FOMO sering kali berpunca daripada perasaan tidak puas hati dengan kehidupan sendiri apabila melihat kehidupan orang lain yang kelihatan lebih menarik di media sosial. Dengan mengamalkan *mindfulness*, individu dapat belajar untuk fokus pada masa kini dan menghargai detik yang sedang dialami, tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain. Sebagai contoh, aktiviti seperti meditasi, teknik pernafasan, atau menulis jurnal harian dapat membantu seseorang mengenal pasti emosi yang dialaminya dan mengurus tekanan dengan lebih baik.

Apabila seseorang lebih sedar tentang apa yang berlaku dalam dirinya, dia tidak lagi terlalu mudah terpengaruh dengan pencapaian orang lain di media sosial. Oleh itu, amalan *mindfulness* bukan sahaja membantu mengurangkan tekanan emosi, malah dapat membentuk pemikiran yang lebih seimbang dan sihat dalam menghadapi cabaran era digital.

Impak FOMO Kepada Masyarakat

Tidak dinafikan, *Fear of Missing Out* (FOMO) sudah jadi satu fenomena yang semakin membelenggu masyarakat, terutama generasi muda yang hidupnya sentiasa terikat dengan media sosial macam Facebook, Instagram, dan X. Setiap hari, kita disajikan dengan kehidupan ‘sempurna’ orang lain seperti percutian mewah, kejayaan besar, gaya hidup yang nampak ideal sehingga sampaikan timbul rasa gelisah bila kita rasa hidup kita tak cukup sempurna seperti mereka di luar sana.

Sebenarnya, FOMO ni bukan sekadar perasaan biasa. Menurut kajian oleh *Global Web Index*, 72% pengguna media sosial pernah mengalami FOMO, terutama di Facebook. Ini kerana platform seperti ini sentiasa menayangkan pencapaian dan keseronokan hidup orang lain, buatkan kita takut tertinggal sesuatu yang penting. Akibatnya, ramai yang obses untuk kekal up-to-date, sentiasa memeriksa telefon, dan tanpa sedar terperangkap dalam dunia maya yang menekan emosi dan kewarasan diri.

FOMO ni bukan sekadar isu kecil. Ia menyentuh banyak aspek dalam kehidupan, dari kesihatan mental sampailah ke cara kita berbelanja. Dari sudut psikologi, FOMO boleh menjadi racun yang perlahan-lahan membunuh kebahagiaan seseorang. Perasaan sentiasa ketinggalan boleh mencetuskan tekanan, kebimbangan, dan juga kemurungan. Menurut *American Psychological Association* (APA), 39% pengguna media sosial mengaku mengalami stres akibat FOMO. Ini lebih ketara dalam kalangan remaja dan belia yang setiap hari terdedah dengan gaya hidup ‘sempurna’ di media sosial. Tambah buruk, ramai yang jadi ketagih skrol media sosial hingga menjejaskan waktu tidur dan kesihatan mental.

Dari segi sosial, FOMO buatkan masyarakat makin terasing walaupun ironi, mereka lebih ‘bersambung’ dengan dunia digital. Kajian oleh *Pew Research Center* menunjukkan 54% individu pernah abaikan perbualan secara bersemuka sebab terlalu fokus pada telefon. Ini menyebabkan hubungan sebenar jadi semakin hambar, sebab orang lebih sibuk kejar kemaskini dalam talian daripada meluangkan masa dengan orang di sekeliling mereka. Malah, tekanan sosial akibat FOMO ni buatkan ramai buat sesuatu bukan kerana minat atau keperluan, tapi sebab takut tercicir dari trend. Contohnya, ramai yang melancong bukan sebab betul-betul nak berehat, tapi sekadar nak hasilkan konten untuk nampak menarik di media sosial.

Apabila bercakap mengenai ekonomi, FOMO juga menunjukkan impak yang besar. Ramai yang berbelanja tanpa kawalan sebab tak mahu ketinggalan dalam gaya hidup mewah yang dipamerkan di media sosial. Laporan *Bank Negara Malaysia* (BNM) menunjukkan peningkatan penggunaan kad kredit dan pinjaman peribadi dalam kalangan belia, yang banyak digunakan untuk membeli barangan mewah atau menyertai aktiviti eksklusif. Selain itu, strategi pemasaran juga semakin giat menggunakan elemen FOMO, contohnya jualan masa terhad dan *flash sale* yang buat orang rasa perlu beli sesuatu sekarang juga sebelum ‘terlepas’. Inilah sebab utama kenapa setiap kali ada jualan besar macam *Black Friday*, kita boleh nampak orang sanggup berbelanja besar walaupun sebenarnya mereka tak betul-betul perlukan barang tersebut.

FOMO bukan sekadar satu istilah moden, tapi realiti yang memberi kesan besar dalam kehidupan seharian. Ia bukan sahaja mempengaruhi emosi dan kesihatan mental, tetapi juga hubungan sosial dan corak perbelanjaan masyarakat. Walaupun media sosial dan teknologi membawa banyak kebaikan, jika tidak dikawal dengan baik, ia boleh mengheret seseorang ke dalam tekanan hidup yang tidak berkesudahan. Akhirnya, kita kena sedar bahawa kehidupan sebenar bukanlah perlumbaan siapa lebih menarik di media sosial, tetapi bagaimana kita menikmati setiap detik tanpa dibelenggu perasaan takut ketinggalan.

Kesimpulan

Secara tuntasnya, fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO bukan lagi sekadar istilah moden yang muncul dalam dunia digital, tetapi telah berkembang menjadi satu cabaran besar yang memberi kesan mendalam terhadap pelbagai aspek kehidupan, terutamanya dalam kalangan generasi muda. Punca utama kepada fenomena ini ialah pendedahan berlebihan kepada media sosial, trauma masa lalu, serta tekanan sosial daripada rakan sebaya yang membawa kepada perbandingan cara hidup dalam masyarakat. Paparan kehidupan orang lain yang kelihatan sempurna telah mencetuskan rasa tidak mencukupi, iri hati dan kebimbangan dalam diri seseorang, seterusnya mendorong kepada ketagihan media sosial dan keputusan impulsif semata-mata untuk kelihatan relevan. Malah, FOMO juga mampu menggugat kesejahteraan mental dengan meningkatkan risiko keresahan dalam kehidupan seharian seseorang individu.

Lebih membimbangkan, budaya FOMO bukan sahaja menjejaskan emosi dan kesihatan mental individu, malah turut memberi kesan terhadap hubungan sosial dan ekonomi masyarakat. Individu semakin terasing dalam dunia sebenar walaupun lebih “berhubung” secara digital. Mereka mengabaikan perbualan bersemuka, ketagih kepada interaksi di alam maya dan sanggup berbelanja melebihi kemampuan hanya untuk menonjolkan diri di media sosial. Kajian daripada organisasi seperti American Psychological Association dan Bank Negara Malaysia jelas menunjukkan bahawa impak FOMO semakin serius, khususnya dari segi tekanan emosi dan corak perbelanjaan belia. Oleh itu, fenomena ini harus dipandang serius dan ditangani dengan pendekatan yang menyeluruh.

Pelbagai strategi telah dikenal pasti untuk mengurangkan pengaruh FOMO dalam kehidupan seharian. Antaranya ialah mengehadkan penggunaan media sosial, membina keyakinan diri, memperkukuh hubungan sosial di dunia nyata serta mengamalkan kesedaran sendiri dalam kehidupan seharian. Langkah-langkah ini bukan sahaja dapat mengurangkan tekanan yang datang daripada dunia maya, tetapi juga membantu individu menilai kehidupan mereka berdasarkan nilai sebenar dan bukan perbandingan di media sosial. Akhirnya, setiap individu perlu sedar bahawa setiap perjalanan hidup adalah unik, dan kebahagiaan tidak harus bergantung kepada apa yang dikongsikan oleh orang lain. Kehidupan yang seimbang, bermakna dan bebas daripada tekanan sosial inilah yang wajar kita usahakan dalam dunia yang serba pantas dan canggih ini.

Rujukan

1. Berita Harian. (2024, Februari 8). *FOMO boleh beri impak positif dalam era digital*. Harian Metro. Diperoleh daripada <https://www.hmetro.com.my/itmetro/2024/02/1062286/fomo-boleh-beri-impak-positif-dalam-era-digital>
2. Berita Harian. (2024, Oktober 10). *FOMO: Antara obsesi membahayakan motivasi*. Harian Metro. Diperoleh daripada <https://www.hmetro.com.my/rencana/2024/10/1139491/fomo-antara-obsesi-membahayakan-motivasi>
3. Majlis Perundangan Islam. (n.d.). *Generasi FOMO: Cabaran dunia maya*. MPI. Retrieved March 23, 2025. Diperoleh daripada <https://mpi.my/wp/the-dot/generasi-fomo-cabaran-dunia-maya>
4. National Library of Medicine. (2021). *Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences for well-being*. PubMed Central. Mac 23, 2025, Diperoleh daripada <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8283615/>
5. Halodoc. (n.d.). *Apa itu FOMO? Ini pengertian, gejala, dan dampaknya*. Diperoleh pada Mac 23, 2025, daripada <https://www.halodoc.com/artikel/apa-itu-fomo-ini-pengertian-gejala-dan-dampaknya?srsid=AfmBOooWpEL5L4iZEzHJSeOpuJ4w8URN3KhpLPYz2pbAJZBPnAfh4UPN>
6. Psych Central. (n.d.). *What is FOMO? The fear of missing out*. Didapatkan pada Mac 23, 2025, Diperoleh daripada <https://psychcentral.com/health/what-is-fomo-the-fear-of-missing-out#avoiding-fomo>
7. Sekolah Pengajian Siswazah UPM. (n.d.). *FOMO is real: How the fear of missing out affects your health*. UPM. Didapatkan pada Mac 23, 2025, Diperoleh daripada https://sgs.upm.edu.my/article/fomo_is_real_how_the_fear_of_missing_out_affects_your_health-79890
8. Seattle Collegian. (n.d.). *The fear of missing out (FOMO): A first-year's tale*. Didapatkan pada Mac 23, 2025, Diperoleh daripada <https://seattlecollegian.com/the-fear-of-missing-out-fomo-a-first-years-tale/>
9. American Psychological Association (APA). (2023). "The Impact of Social Media on Mental Health." Diperoleh daripada <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2023>

10. Global Web Index. (2022). "FOMO: How Social Media Affects Consumer Behavior."
Diperoleh daripada <https://www.globalwebindex.com/reports/fomo-2022>
11. Pew Research Center. (2023). "Social Media and Interpersonal Communication Trends."
Diperoleh daripada <https://www.pewresearch.org/social-media-2023>
12. Bank Negara Malaysia (BNM). (2023). "Financial Behavior of Malaysian Youth."
Diperoleh daripada <https://www.bnm.gov.my/financial-literacy>
13. Herawati, L., Mustika, I., & Fauziah, R. (2022). Kesan media sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) dalam kalangan Generasi Z: Satu ulasan literatur sistematik.
Diperoleh daripada <https://www.researchgate.net/publication/366914281>
14. Putri, N. P., & Sa'id, M. F. (2024). Kesan FoMO dan ketagihan media sosial terhadap tingkah laku phubbing dalam kalangan remaja peminat K-Pop. Diperoleh daripada <https://www.researchgate.net/publication/386258686>
15. Robinson, L., & Smith, M. (2023). Fear of missing out (FOMO). HelpGuide.org.
Diperoleh daripada <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/fear-of-missing-out-fomo>
16. Rozgonjuk, D., Ryan, T., Kuljus, J. K., Täht, K., & Scott, G. G. (2021). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity: Can daily distress and smartphone use disorder explain the links? Addictive Behaviors Reports, 13, 100325.
Diperoleh daripada <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460320306171>
17. Berita Harian. (2021, November 25). Waspada! Penggunaan gajet terlalu lama beri kesan pada mata. Diperoleh daripada <https://www.bharian.com.my/hujung-minggu/sihat/2021/11/885078/waspada-penggunaan-gajet-terlalu-beri-kesan-pada-mata>
18. *Apa Itu FOMO? Kesan Negatif dan Cara Menanganinya*. (n.d.). Diperoleh daripada <https://www.adamzubir.com/blog/apa-itu-fomo-kesan-negatif-dan-cara-menanganinya>
19. Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. Diperoleh daripada <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216306902>

20. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. Diperoleh daripada <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800>