Experts

Gejala FOMO dan Implikasinya terhadap Masyarakat Moden

Thu, 12/04/2025 - 14:43

Fenomena moden yang semakin ketara dalam budaya digital hari ini ialah FOMO atau *Fear of Missing Out. I*stilah ini merujuk kepada perasaan takut tertinggal sesuatu perkara yang dianggap penting, menyeronokkan atau sedang menjadi trend. Ia muncul apabila seseorang melihat kehidupan orang lain kelihatan lebih menarik, lebih berjaya atau lebih bahagia dalam media sosial. FOMO kini menjadi cabaran psikologi dalam masyarakat digital kerana ia mempengaruhi perasaan, tingkah laku dan keputusan harian. Rencana ini membincangkan gejala FOMO serta kesannya terhadap manusia dengan menampilkan contoh yang realistik dalam konteks masyarakat Malaysia.

FOMO sering bermula dengan keinginan untuk menjadi sebahagian daripada sesuatu. Dalam media sosial, ramai pengguna memuat naik gambar aktiviti harian, percutian, pencapaian akademik, majlis makan malam dan acara keluarga. Walaupun perkongsian ini kelihatan biasa, ia boleh mewujudkan tekanan kepada mereka yang melihatnya. Contohnya, seorang pelajar universiti melihat ramai rakan memuat naik gambar menghadiri majlis ilmu, bengkel atau program kepimpinan. Walaupun pelajar tersebut sedang berehat pada hujung minggu, dia mula rasa bersalah kerana tidak hadir. Perasaan ini menyebabkannya memaksa diri untuk mengikuti setiap aktiviti demi mengelakkan rasa tercicir. Inilah antara bentuk FOMO yang paling banyak berlaku dalam kalangan mahasiswa.

FOMO juga berkait rapat dengan budaya perbandingan sosial yang semakin menebal dalam era digital. Individu sering membandingkan gaya hidup, kecantikan, kejayaan kerjaya dan pencapaian akademik dengan rakan sebaya atau influencer. Seseorang mungkin melihat rakan melancong ke luar negara, membeli kereta baharu atau mencapai sesuatu anugerah. Walaupun itu hanya serpihan cerita kehidupan orang lain, ia tetap menimbulkan rasa tidak cukup dalam diri. Contohnya, seorang pekerja muda melihat rakan sebayanya membeli rumah pertama pada usia 27 tahun. Walaupun situasinya berbeza dari segi kewangan, dia tetap berasa ketinggalan. Tekanan ini menyebabkan stres yang tidak perlu dan mewujudkan rasa rendah diri.

FOMO turut mempengaruhi tingkah laku kewangan. Ramai pengguna terjebak membeli barang yang tidak perlu kerana takut ketinggalan trend. Fenomena flash sale, jualan 11.11, 12.12 atau payday sale meningkatkan keinginan membeli demi kepuasan segera. Contohnya, seorang wanita melihat rakan-rakan membeli gincu baharu yang tular di TikTok. Walaupun dia tidak memerlukan gincu baharu, dia tetap membelinya kerana bimbang dianggap tidak mengikuti trend semasa. Contoh lain ialah pengguna yang membeli telefon baharu setiap tahun walaupun telefon lama masih berfungsi dengan baik. Akibatnya, FOMO membawa kepada pembaziran dan bebanan hutang yang tidak dirancang.

Selain itu, FOMO mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dalam komuniti digital. Individu yang mengalami FOMO sering menyemak telefon secara berlebihan kerana takut tertinggal mesej, berita atau trend semasa. Ada pengguna yang membuka aplikasi media sosial berpuluh kali sehari walaupun tiada tujuan jelas. Ini bukan sahaja mengganggu tumpuan belajar atau bekerja tetapi juga menjejaskan kualiti hubungan sosial dalam dunia nyata. Sebagai contoh, semasa makan malam keluarga, seorang remaja lebih fokus menjawab mesej di Telegram kumpulan rakan sekolah kerana

takut tertinggal perbualan. Walaupun berada dalam suasana kekeluargaan, secara psikologi jiwanya berada dalam ruang digital. FOMO mengubah keutamaan sehingga perhubungan fizikal tersisih.

Gejala FOMO turut memberi kesan kepada kesihatan mental. Individu yang sentiasa rasa tertinggal sering mengalami kebimbangan berlebihan, keletihan emosi dan tekanan dalaman. Ada yang berasa tidak berguna kerana hidup mereka tidak kelihatan sebaik atau ceria seperti kehidupan orang lain di dalam media sosial. Dalam jangka masa panjang, FOMO boleh membawa kepada simptom kemurungan kerana individu kehilangan keyakinan diri dan berasa hidupnya kurang bermakna. Contohnya, seorang pelajar yang melihat rakannya memperoleh keputusan cemerlang mula merasakan dirinya tidak layak berada di universiti walaupun dia sebenarnya mempunyai pencapaian yang baik. FOMO mencipta gambaran palsu bahawa orang lain sentiasa lebih baik, sedangkan realitinya jauh lebih kompleks.

Dunia pekerjaan juga tidak terlepas daripada FOMO. Ada pekerja yang menyertai terlalu banyak program latihan atau webinar kerana takut ketinggalan peluang peningkatan kerjaya. Walaupun niatnya baik, beban kerja bertambah kerana masa rehat dikorbankan. Ada juga pekerja yang sentiasa membalas mesej kerja walaupun di luar waktu pejabat kerana bimbang dilihat tidak komited. Kesannya, mereka mengalami keletihan digital dan hilang keseimbangan hidup. FOMO dalam kerjaya menimbulkan budaya bekerja tanpa sempadan yang akhirnya merosakkan kesihatan mental dan mengurangkan produktiviti.

FOMO juga wujud dalam konteks perhubungan sosial. Ada individu berasa resah apabila melihat rakan-rakan berkumpul tanpa kehadirannya. Dia mula tertanya-tanya sama ada dirinya tidak penting dalam kumpulan tersebut. Situasi ini berlaku dalam kalangan pelajar, pekerja dan juga anggota keluarga besar. Contohnya, seorang remaja melihat rakan sekelas membuat kandungan video bersama tanpa menjemputnya. Walaupun tujuan mereka mungkin kebetulan, remaja tersebut berasa ditinggalkan. FOMO menyebabkan timbulnya salah faham dan ketegangan dalam hubungan sosial.

Untuk menangani FOMO, masyarakat perlu membina kesedaran digital dan kecerdasan emosi. Penting untuk memahami bahawa media sosial hanya memaparkan sisi indah kehidupan, bukan keseluruhan realiti. Individu perlu menilai keperluan diri sendiri tanpa membandingkannya dengan naratif orang lain. Mengurus masa skrin, menetapkan had penggunaan media sosial dan memberi tumpuan kepada hubungan sebenar dapat membantu mengurangkan tekanan. FOMO bukan masalah teknologi tetapi masalah cara manusia mentafsir maklumat dalam dunia digital.

Kesimpulannya, FOMO menjadi gejala yang semakin membentuk tingkah laku dan emosi masyarakat moden. Ia mencetuskan perbandingan sosial, tekanan psikologi, pembaziran kewangan dan ketegangan hubungan. Dalam Wacana Ilmu Sains Kemanusiaan, memahami FOMO sangat penting kerana ia berkait rapat dengan perubahan budaya digital dan kesejahteraan manusia. Dengan kesedaran dan pengurusan diri yang baik, FOMO dapat dikawal agar tidak menjejaskan keseimbangan hidup, harga diri dan hubungan sosial.



Oleh: Ahmad Ibrahim
E-mel: ahmadbi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Pensyarah, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 915 views

View PDF