

## Pengaruh FOMO dan Digital Fatigue terhadap Pola Belajar dan Efektivitas Pembelajaran pada Generasi Z

Tesa Nuraini Hidayah<sup>1</sup>, Sabrina Khalisa Kundara<sup>2</sup>, Baiq Hilyatul Ashfiya<sup>3</sup>, Nahda Nur Hasanah<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Teknologi Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>1</sup>[nurainitesa15@student.upi.edu](mailto:nurainitesa15@student.upi.edu), <sup>2</sup>[sabrinakhalisakundara@student.upi.edu](mailto:sabrinakhalisakundara@student.upi.edu), <sup>3</sup>[hilyaashfiya@student.upi.edu](mailto:hilyaashfiya@student.upi.edu),

<sup>4</sup>[nahdanurhasanah@student.upi.edu](mailto:nahdanurhasanah@student.upi.edu)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Digital Fatigue* terhadap pola belajar siswa serta efektivitas pembelajaran pada Generasi Z di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Generasi Z sebagai kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi rentan mengalami tekanan sosial untuk selalu terhubung, yang dapat memicu FoMO, serta kelelahan digital akibat intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada pelajar, mahasiswa dan pekerja yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan *Digital Fatigue* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan konsentrasi, perubahan pola belajar, serta menurunnya efektivitas dalam proses pembelajaran atau pekerjaan. Oleh karena itu, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kualitas pembelajaran Generasi Z, sehingga diperlukan strategi pengelolaan penggunaan teknologi yang lebih bijak dan seimbang.

**Kata Kunci:** FoMO, Digital Fatigue, Generasi Z

### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital saat ini telah memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya dalam ranah pendidikan. Akses internet yang semakin mudah serta dominasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan Generasi Z menjadi semakin terhubung dengan dunia maya. Menurut Zis dkk. (2021) kehadiran teknologi digital telah mengubah pola komunikasi konvensional menjadi interaksi berbasis platform yang serba cepat. Sejalan dengan itu, Apriyanti dkk (2024) menyatakan bahwa media sosial saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga berperan penting dalam proses ekspresi diri dan konstruksi identitas digital.

Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia - Survei, (2025), penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 80,66% dari total populasi, dengan Generasi Z tercatat sebagai kelompok pengguna paling aktif berkontribusi sebesar 25,54% dari keseluruhan pengguna internet nasional. Kondisi ini diperkuat oleh laporan *We Are Social dan Meltwater* dalam Digital (2025) Indonesia, yang mencatat bahwa pengguna media sosial di Indonesia telah meningkat sebesar 26% secara tahunan menjadi 180 juta jiwa, setara dengan 62,9% dan total populasi dengan rata-rata waktu yang dihabiskan mencapai lebih dari tiga jam setiap harinya. *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Digital Fatigue*, yang mulai mempengaruhi pola belajar generasi ini.

Dalam konteks pendidikan, teknologi digital pada dasarnya diharapkan mampu meningkatkan fleksibilitas dan efektivitas pembelajaran. Melalui akses informasi yang luas serta kemudahan komunikasi, proses belajar seharusnya menjadi lebih efisien dan adaptif. Akan tetapi, realitas menunjukkan adanya kesenjangan yang nyata antara kondisi ideal dan praktik di lapangan. Tingginya penggunaan media sosial justru memicu distraksi, menurunkan fokus belajar serta meningkatkan kecenderungan multitasking yang tidak produktif.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berfokus pada Generasi Z khususnya mahasiswa, pelajar, dan pekerja muda yang termasuk dalam kategori tersebut. Kelompok ini dipilih karena pengguna media sosial paling aktif dan paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan teknologi. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) didefinisikan sebagai kondisi psikologis berupa kekhawatiran atau kecemasan ketika individu merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau interaksi sosial di lingkungan digital (Alt, 2015). Sedangkan, *Digital Fatigue* merupakan kelelahan mental akibat paparan informasi digital yang berlebihan terus-menerus. Oleh karena itu, kehadiran *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Digital Fatigue* secara bersamaan dalam ekosistem belajar digital berpotensi menciptakan tantangan ganda yang serius terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran Generasi Z.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan *Digital Fatigue*, umumnya dikaji secara terpisah dari sisi psikologis dan sosial saja. Belum banyak penelitian yang menghubungkan kedua variabel tersebut secara bersamaan, khususnya pada Generasi Z. Kesenjangan inilah yang menjadi alasan utama penelitian ini perlu dilakukan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk; (1) menganalisis pengaruh FoMO terhadap pola belajar Generasi Z; (2) menganalisis

pengaruh *Digital Fatigue* terhadap efektivitas pembelajaran; serta (3) menguji hubungan kedua variabel tersebut secara simultan terhadap kualitas pembelajaran pada Generasi Z.

Dengan mempertimbangkan konteks ekosistem digital Indonesia yang dinamis dan berkembang pesat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru yang lebih komprehensif dan holistik dalam memahami bagaimana *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Digital Fatigue* secara bersamaan mempengaruhi pola belajar dan efektivitas pembelajaran Generasi Z.

## METODE

### Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei melalui penyebaran kuesioner. Desain penelitian yang digunakan bersifat non-eksperimental karena tidak melibatkan manipulasi variabel, melainkan berfokus pada pengukuran dan analisis hubungan antara variabel yang terjadi secara alami pada responden.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun berdasarkan dua aspek utama, yaitu; (1) tekanan dan kelelahan digital (*Digital Fatigue*), serta (2) regulasi dan efektivitas pembelajaran digital. Setiap pernyataan dalam kuesioner diukur menggunakan skala *Likert* dengan pilihan jawaban seperti sangat setuju, setuju, kurang setuju dan tidak setuju. Kuesioner ini disebarluaskan kepada responden yang termasuk dalam kategori Generasi Z.

Selain pendekatan kuantitatif, penelitian ini juga dilengkapi dengan pendekatan kualitas deskriptif untuk memperkuat interpretasi data. Pendekatan ini digunakan untuk mengeksplorasi pola perilaku Generasi Z di era digital berdasarkan data yang diperoleh, tanpa melibatkan intervensi langsung terhadap subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian ini mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pembelajaran yang berkaitan dengan fenomena FoMO dan *Digital Fatigue*.

Tahap awal penelitian dilakukan melalui studi literatur dengan mengumpulkan berbagai referensi dari artikel dan jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data utama terdiri dari publikasi ilmiah yang membahas Generasi Z, perkembangan teknologi digital, efektivitas pembelajaran di era digital, serta perubahan pola perilaku akibat fenomena FoMO dan *Digital Fatigue*. Pemilihan sumber dilakukan secara sistematis dengan memperhatikan beberapa kriteria, seperti relevansi terhadap topik penelitian, serta kredibilitas dan keandalan sumber.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z dalam studi ini memiliki tingkatan tekanan dan kelelahan digital serta memiliki regulasi dan efektivitas pembelajaran digital yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata empirik di atas rata-rata nilai standar teoritik kuesioner yang mengindikasikan bahwa partisipan Generasi Z berada pada kondisi tekanan dan kelelahan digital yang cukup signifikan, namun memiliki regulasi dan efektivitas pembelajaran yang baik. Hal tersebut disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Gambaran Dimensi Berdasarkan Aspek

Dimensi	N	Min	Max	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Kategori
Tekanan dan kelelahan digital	150	1	4	2.5	2.62	Tinggi
Regulasi dan efektivitas pembelajaran	150	1	4	2.5	2.78	Tinggi

Selain itu, berdasarkan hasil uji korelasi usia dengan variabel penelitian status responden menunjukkan bahwa tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan FoMO dan *Digital Fatigue* maupun pola belajar dan efektivitas pembelajaran pada seluruh kelompok responden. Hasil tersebut disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Gambaran Korelasi Usia dengan Variabel Penelitian Berdasarkan Status Responden

Status	N	r (X)	r (Y)	Sig. X	Sig. Y	Interpretasi
Pelajar	26	-0.326	0.050	0.165	0.808	Tidak terdapat hubungan signifikan
Mahasiswa	88	-0.165	0.128	0.126	0.236	Tidak terdapat hubungan signifikan
Pekerja	24	0.302	0.276	0.162	0.203	Tidak terdapat hubungan signifikan

Mahasiswa dan Pekerja	13	0.214	-0.220	0.483	0.469	Tidak terdapat hubungan signifikan
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>-0.064</b>	<b>0.114</b>	<b>0.441</b>	<b>0.168</b>	<b>Tidak terdapat hubungan signifikan</b>

Berdasarkan hasil analisis sebelumnya, kemudian dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk menentukan seberapa besar kontribusi FoMO dan *Digital Fatigue* terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran. Hasil tersebut disajikan pada tabel 3.

**Tabel 3.** Model Summary Uji Regresi Linear

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.412	.170	1.63	.410

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan *Digital Fatigue* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran pada Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata empirik di atas rata-rata teoritik kuesioner. Temuan korelasi yang positif dan kuat antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO dan *Digital Fatigue* yang diterima melalui teknologi digital, semakin buruk pula terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran. Hal ini konsisten dengan karakteristik Generasi Z yang sangat bergantung pada teknologi digital sebagai sarana interaksi, hiburan dan pembelajaran, sehingga rentan mengalami gangguan konsentrasi dan kelelahan akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Dalam konteks ini FoMO dan *Digital Fatigue* menjadi tantangan nyata yang mudah ditemukan serta berdampak langsung pada acara Generasi Z mengatur dan menjalani proses belajar mereka.

Hasil regresi juga memperkuat temuan tersebut menunjukkan bahwa FoMO dan *Digital Fatigue* menghasilkan 17% dari total variasi pola belajar dan efektivitas pembelajaran, dengan 83% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun kontribusinya tidak dominan, penggunaan teknologi digital pengaruh nyata dalam proses pembelajaran generasi ini. Mengingat intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi pada Generasi Z, teknologi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu belajar tetapi juga menjadi sumber gangguan yang dapat menghambat konsentrasi, menurunkan motivasi belajar dan mengurangi efektivitas pembelajaran.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan *Digital Fatigue* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran pada Generasi Z. Teknologi digital pada dasarnya dirancang sebagai alat bantu yang mempermudah proses belajar dan bekerja, yang memungkinkan Generasi Z untuk mengakses informasi lebih dapat, belajar secara mandiri, serta berkolaborasi dengan orang lain tanpa batasan jarak dan waktu. Berbagai aplikasi pembelajaran, video edukatif, dan sumber referensi digital telah terbukti meningkatkan efisiensi dan fleksibilitas dalam proses belajar. Namun disisi lain, teknologi juga menghadirkan berbagai distraksi yang sulit dihindari, seperti notifikasi media sosial yang terus menerus, konten hiburan yang mudah diakses serta tekanan sosial untuk selalu terhubung dan tidak ketinggalan informasi. Kondisi ini memicu munculnya FoMO yang mendorong individu untuk terus memeriksa teknologi digitalnya bahkan di tengah aktivitas belajar, serta *Digital Fatigue* yang timbul akibat paparan layar yang berlebihan dan beban kognitif yang terlalu tinggi.

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dalam ekosistem digital, sehingga pemanfaatan media sosial dan kegiatan akademik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan Hasby, Susanti, dan Marsofiyati (2025) yang menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial dan motivasi belajar secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar Generasi Z, dengan kontribusi sebesar 45,2%. Motivasi belajar yang tinggi, ketika dikombinasikan dengan akses teknologi yang memadai terbukti mampu mendorong keterlibatan akademik yang lebih aktif serta memperluas jangkauan sumber belajar mahasiswa.

Selain itu, penggunaan teknologi digital juga memiliki dampak negatif yang cukup serius bagi siswa. Hal tersebut diperkuat oleh Oktavia Ramadhan & Khoirunisa (2025) yang menjelaskan bahwa ketergantungan yang berlebihan terhadap teknologi digital justru menyebabkan berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Selain itu, kebiasaan *multitasking* yang menjadi ciri khas Generasi Z seringkali justru mengurangi konsentrasi dan menurunkan kualitas waktu yang dihabiskan untuk kegiatan diluar dunia digital. Dengan demikian, tanpa adanya kesadaran dan pengendalian diri yang baik, teknologi yang seharusnya menjadi alat penunjang kehidupan justru dapat mengganggu keseimbangan hidup Generasi Z, terutama dalam aspek hubungan interpersonal.

Fenomena FoMO mempengaruhi pola belajar Generasi Z, terutama dalam menurunkan konsentrasi dan efektivitas belajar akibat tingginya penggunaan teknologi digital. Generasi Z yang dekat dengan teknologi cenderung ingin selalu terhubung dengan informasi dan aktivitas penggunaan teknologi digital, sehingga waktu belajar sering terganggu oleh distraksi digital. Kondisi ini membuat Generasi Z sulit fokus, kurang mampu mengatur waktu belajar, serta mengalami penurunan kualitas pembelajaran. Penelitian Apriyanti dan Wendari (2023) menunjukkan bahwa FoMO memberikan dampak negatif terhadap kualitas pembelajaran Generasi Z karena penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran perlu diimbangi dengan pengendalian diri dan manajemen belajar yang baik agar proses pembelajaran tetap efektif.

Selain FoMO, *Digital Fatigue* turut menjadi faktor yang secara signifikan menghambat efektivitas pembelajaran pada Generasi Z. Februati, Gusliana, Prayitno, Ridhwan, dan Ibrahim (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa Digital Fatigue berperan sebagai faktor utama yang memperburuk hubungan antara beban, tugas akademik dan prestasi siswa, dengan gejala yang meliputi kelelahan mata, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, serta peningkatan stress, dan kecemasan. Kondisi tersebut dalam jangka panjang terbukti menurunkan motivasi belajar dan psikologis siswa.

Literasi digital pada generasi Z memiliki pengaruh besar terhadap cara mereka memperoleh informasi, berinteraksi, serta menjalani proses pembelajaran di era teknologi yang serba cepat. Menurut Elfa Mustika Wanda (2024), Generasi Z cenderung lebih tertarik menggunakan teknologi digital. Namun, intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi juga dapat memunculkan fenomena FoMO, yaitu rasa takut tertinggal informasi atau aktivitas di media social sehingga membuat sulit fokus saat belajar. Kondisi tersebut di tengah proses pembelajaran dapat menyebabkan efektivitas belajar menurun dan memicu *Digital Fatigue* akibat penggunaan teknologi digital secara terus-menerus. Oleh karena itu, literasi digital tidak hanya penting dalam kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga dalam membangun kontrol diri dan penggunaan digital untuk pola belajar dan efektivitas pembelajaran generasi Z.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FoMO dan *Digital Fatigue* memiliki pengaruh terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran pada Generasi Z. Meskipun teknologi digital memberikan kemudahan akses informasi dan fleksibilitas dalam pembelajaran, apabila tidak dimanfaatkan secara optimal justru memperlemah pola belajar dan efektivitas pembelajaran pada Generasi Z secara keseluruhan.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa FoMO dan *Digital Fatigue*, secara signifikan berpengaruh terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran generasi Z, meskipun tingkat FoMO dan *Digital Fatigue* tergolong tinggi, tetapi dalam pola belajar dan efektivitas pembelajaran mereka masih tergolong baik, hal ini tidak dapat dijadikan alasan untuk mengabaikan dampak negatif yang ditimbulkan karena pengelolaan yang tepat, kondisi tersebut berpotensi semakin memburuk yang berdampak lebih serius terhadap kualitas pembelajaran dalam jangka panjang. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 17% variasi dalam pola belajar dan efektivitas pembelajaran, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Selain itu, usia tidak menunjukkan yang signifikan dengan FoMO dan *Digital Fatigue* pada seluruh kelompok responden baik itu pelajar, mahasiswa, dan pekerja. Sehingga perubahan usia dalam rentan studi tidak berpengaruh terhadap tingkat FoMO dan *Digital Fatigue* yang dialami. Dengan demikian, FoMO dan *Digital Fatigue* menjadi faktor penting yang perlu mendapat perhatian serius dalam upaya meningkatkan pola belajar dan efektivitas pembelajaran generasi Z.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada pelajar, mahasiswa dan pekerja sebagai responden Generasi Z yang bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan pada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan masukan selama proses penelitian berlangsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi nyata bagi pengembang ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Digital Fatigue* terhadap pola belajar dan efektivitas pembelajaran pada Generasi Z.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Aprianti, K., & Wendari, W. (2023). Fenomena Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 207–216. <https://doi.org/10.17509/jpm.v8i2.58866>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia—Survei*. (t.t.). Diambil 11 Mei 2026, dari [https://survei1.apjii.or.id/?utm\\_source=chatgpt.com](https://survei1.apjii.or.id/?utm_source=chatgpt.com)
- Februati, B. M. N., Gusliana, E., Prayitno, H., Ridhwan, M., & Ibrahim, M. M. (2024). Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Digital Fatigue Terhadap Prestasi Akademik Siswa: Analysis of the Influence of Academic Task Load and Digital Fatigue on Students' Academic Achievement. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1846–1852. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5632>

Hana Apriyanti, Ira Safaat Aeni, Reva Sila Kinaya, Nasywa Hasna Nabilla, April Laksana, & Lika Mulki Latief. (2024).

Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(4), 229–237. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>

Murphy, P. (2025, November 11). Digital 2026: Top digital and social media trends in Indonesia. *We Are Social Indonesia*.

<https://wearesocial.com/id/blog/2025/11/digital-2026-top-digital-and-social-media-trends-in-indonesia/>

Mustika Wanda, E. (2024). Pengaruh Literasi Digital Pada Generasi Z Terhadap Pergaulan Sosial Di Era Kemajuan Ilmu

Pengetahuan Dan Teknologi. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(12), 1035–1042.

<https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i12.1078>

Oktavia Ramadhani & Khoirunisa Khoirunisa. (2025). Generasi Z dan Teknologi: Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital.

*JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 3(1), 323–331.

<https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i1.2916>

Roselina Ramadhini Hasby, Santi Susanti, & Marsofiyati. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dan Motivasi Belajar

Terhadap Hasil Belajar Generasi Z Pada Siswa SMK Negeri 51 Jakarta: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 1242–1254. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1486>

Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era

Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87.

<https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>