

FOMO sebagai Tantangan Komunikasi Islam pada Gen Z: Respons Qur'ani dan Optimalisasi Website MindfulQ dalam Mendukung SDGs 3

Isma

Universitas Sumatera Utara

ismaaridwaan@gmail.com

Abstrak Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) kini menjadi tantangan serius bagi kesehatan mental Generasi Z, yang sangat terhubung secara digital dan rentan terhadap perbandingan sosial di media sosial. Paparan berkelanjutan pada “highlight reel” teman sebaya memicu stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis, sementara kelebihan informasi memperburuk kelelahan kognitif dan mengganggu konsentrasi. Sebagai respons, Platform MindfulQ hadir dengan pendekatan berbasis mindfulness untuk membantu pengguna Gen Z mengelola kecemasan, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun kesejahteraan mental yang lebih seimbang. MindfulQ menyediakan fitur refleksi personal, pelacakan suasana hati, dan sumber daya pendukung untuk memutus siklus FOMO dan membina keterlibatan sosial yang lebih bermakna. Dengan mempertimbangkan faktor sosial, budaya, dan teknologi, inovasi ini berupaya menciptakan solusi berkelanjutan yang mendukung kesehatan mental generasi muda di era media digital.

Kata kunci : (*FOMO (Fear of Missing Out), Generasi Z, Kesehatan Mental*)

Abstract The phenomenon of FOMO (*Fear of Missing Out*) has become a serious challenge for the mental health of Generation Z, who are highly connected digitally and vulnerable to social comparison on social media. Constant exposure to the “highlight reels” of peers triggers stress, anxiety, and a decline in psychological well-being, while information overload worsens cognitive fatigue and disrupts concentration. In response, the MindfulQ platform offers a mindfulness-based approach to help Gen Z users manage anxiety, improve self-awareness, and build more balanced mental well-being. MindfulQ provides personal reflection features, mood tracking, and supportive resources to break the FOMO cycle and foster more meaningful social engagement. By considering social, cultural, and technological factors, this innovation seeks to create sustainable solutions that support the mental health of the younger generation in the digital age.

Keywords: (*FOMO (Fear of Missing Out), Generation Z, Mental Health*)

PENDAHULUAN

FOMO, atau “Fear of Missing Out,” adalah fenomena psikologis yang ditandai oleh kecemasan atau kekhawatiran akan kemungkinan terlewatnya pengalaman-pengalaman berharga yang mungkin sedang dinikmati oleh orang lain. Kondisi ini semakin marak, khususnya di kalangan Generasi Z, yaitu kelompok demografis yang sejak dini telah terbiasa dengan teknologi dan media sosial. Bagi Gen Z, platform-platform media sosial berperan sebagai fasilitator sekaligus amplifier FOMO, yang secara signifikan membentuk persepsi mereka terhadap interaksi sosial dan realitas di sekitarnya. Sifat media sosial yang tak pernah berhenti menyediakan konten memungkinkan terjadinya perbandingan kontinu dengan teman sebaya, sehingga memicu perasaan tidak cukup baik dan kesan bahwa orang lain selalu menikmati pengalaman hidup yang tidak mereka miliki. Hal ini pada gilirannya menumbuhkan budaya urgensi, di mana individu merasa terdorong untuk ikut

berpartisipasi dalam berbagai tren, acara, atau aktivitas semata-mata untuk menghindari rasa tidak nyaman akibat ketinggalan.

Penelitian menunjukkan bahwa dampak FOMO melampaui sekadar kecemasan sosial; implikasinya menjalar ke berbagai aspek kesehatan mental. Tingkat FOMO yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan stres, gejala depresi, dan penurunan kepuasan hidup. Fenomena ini juga memengaruhi proses pengambilan keputusan, mendorong individu melakukan tindakan impulsif, seperti konsumsi media sosial yang berlebihan atau keikutsertaan dalam acara sosial yang sesungguhnya tidak selaras dengan minat atau nilai pribadi mereka. Siklus kecemasan tersebut kemudian menghambat kemampuan seseorang untuk terlibat secara sadar dalam pengalaman saat ini, sehingga memperburuk tantangan kesehatan mental yang dihadapi kaum muda dewasa ini. Selain itu, ketika Generasi Z menapaki masa-masa pembentukan identitasnya dalam dunia yang terhubung secara digital, mereka juga harus menghadapi tekanan ekspektasi sosial yang kian meningkat, yang pada akhirnya dapat memperdalam perasaan terisolasi dan kesepian ketika diri mereka merasa terpinggirkan.

Dalam konteks ini, inovasi solusi menjadi sangat krusial, dan platform seperti MindfulQ hadir untuk menjawab beban psikologis akibat FOMO. Dengan mengusung praktik-praktik mindfulness dan interaksi teknologi yang lebih sadar, inisiatif semacam ini bertujuan memberdayakan generasi muda untuk melepaskan diri dari perangkap siklus FOMO. Tujuannya adalah mengembangkan hubungan yang lebih seimbang dengan teknologi dan interaksi sosial. Dengan memprioritaskan kesejahteraan mental dan membina koneksi autentik, solusi-solusi tersebut dapat membantu meredakan efek negatif FOMO, sekaligus meningkatkan kesehatan emosional dan psikologis generasi muda.³ Dampak FOMO terhadap Kesehatan Mental

Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) telah menjadi isu yang semakin krusial dalam konteks kesehatan mental, khususnya di kalangan Generasi Z. Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang intens, generasi muda sering terpapar kepada momen-momen ideal yang dibagikan oleh teman-teman dan influencer, menciptakan rasa kecemasan yang mendalam ketika mereka merasa tidak terlibat. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini berkontribusi terhadap kecemasan, depresi, dan perasaan rendah diri. Studi dari American Psychological Association menyebutkan bahwa tingginya paparan terhadap konten online berkualitas tinggi sering

kali membuat individu merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri, yang selanjutnya meningkatkan perasaan isolasi sosial.

Dampak psikologis dari FOMO tidak hanya ditandai dengan perasaan cemas tetapi juga dengan gejala yang lebih mendalam. Individu dengan kecenderungan tinggi terhadap FOMO sering kali mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, sehingga menghambat produktivitas mereka di lingkungan akademis atau profesional. Mereka cenderung terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang berkelanjutan, di mana mereka terus-menerus mengukur diri mereka terhadap standar yang dibentuk oleh konten yang mereka konsumsi. Ini dapat berujung pada gangguan tidur, ketegangan emosional, dan kesejahteraan mental yang menurun. Selain itu, FOMO dapat memperburuk kesehatan fisik dengan memicu stres kronis, yang telah terbukti berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung dan gangguan sistem kekebalan tubuh.

Generasi Z, yang tumbuh di era digital, harus menghadapi tantangan unik ini dengan teliti. Untuk mengatasi dampak negatif dari FOMO, penting adanya inovasi dalam pendekatan kesehatan mental, seperti pengembangan platform yang menawarkan dukungan dan sumber informasi yang akurat. Website seperti MindfulQ dapat berperan penting dalam menyediakan ruang yang aman bagi generasi muda untuk berbagi pengalaman, belajar tentang mindfulness, dan berlatih keterampilan mengelola kecemasan. Melalui komitmen untuk meningkatkan kesadaran tentang konsekuensi FOMO dan menanamkan kebiasaan sehat, masyarakat dapat membantu Generasi Z mengembangkan resilience yang diperlukan untuk navigasi dunia yang cepat berubah ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Al-Quran dan Kesehatan Mental

Al-Qur'an, sebagai teks dasar bagi umat Muslim, menawarkan wawasan mendalam mengenai hubungan antara keimanan dan kesejahteraan mental. Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman dalam perilaku spiritual, tetapi juga sumber kenyamanan dan kekuatan di kala kegelisahan melanda. Di era yang serba cepat ini, di mana tantangan seperti FOMO (Fear of Missing Out) sangat memengaruhi kesehatan mental, terutama di kalangan Generasi Z, ajaran Al-Qur'an dapat memberikan strategi berharga untuk membangun ketahanan jiwa.

Surah Al-Furqān (25:43) menekankan pentingnya kesadaran diri dan introspeksi. Ayat ini mengingatkan individu agar tidak mudah teralihkan oleh hal-hal yang menjauhkan mereka dari

jalan spiritualnya. Hal ini sejalan dengan prinsip psikologis bahwa regulasi diri dan kesadaran penuh (mindfulness) menjadi alat penting dalam mengendalikan kecemasan dan stres. Melalui praktik-praktik introspektif yang dianjurkan oleh Al-Qur'an, seseorang, khususnya Gen Z, dapat mengurangi rasa tidak cukup yang muncul dari tekanan sosial media dan perbandingan sosial.

Surah Al-Ḥadīd (57:20) menyoroti sifat fana dari segala kenikmatan dan urusan duniawi. Ayat ini mendorong umat untuk memfokuskan pandangan pada nilai-nilai kekal, sehingga menumbuhkan sikap kepuasan batin atas keterikatan pada materi. Pergeseran perspektif semacam ini krusial bagi kesehatan mental karena dapat meredam beban perbandingan yang kerap menyertai FOMO.

Surah Ṭāhā (20:131) mengingatkan agar tidak mengingini kemewahan yang dinikmati orang lain, dan mengarahkan perhatian pada perkembangan diri dan rasa syukur. Perspektif Qur'ani ini mendukung kehidupan berimbang, di mana pemenuhan sejati bersumber dari koneksi spiritual dan kemajuan pribadi, bukan tolok ukur superficial.

Secara kolektif, ketiga ayat tersebut membentuk pendekatan multidimensional Al-Qur'an terhadap kesehatan mental. Mereka mengajarkan pentingnya membina kehidupan batin melalui regulasi diri, kesadaran penuh, dan rasa syukur, sekaligus menjaga keterikatan pada keyakinan di tengah tekanan sosial dan eksistensial. Dengan demikian, Al-Qur'an menyajikan kerangka holistik yang menjembatani keimanan dan kesejahteraan psikologis dalam konteks tantangan modern.

2. Surah Al-Furqan Ayat 43

Surah Al-Furqan Ayat 43 memberikan refleksi mendalam tentang kondisi psikologis individu yang membiarkan dirinya dikendalikan oleh keinginan dan emosi, bukannya oleh akal sehat. Dalam ayat ini, Allah mengaddress masalah besar terkait dengan penipuan diri dan kegelisahan emosional yang muncul ketika hati seseorang diselimuti oleh ketidaktahuan atau kelalaian. Ayat ini menekankan konsekuensi dari menyerah pada insting dasar; ia mengarah pada hati yang menjadi buta, yang mengakibatkan kehidupan yang kehilangan kesadaran spiritual dan kejernihan mental. Kebutaan ini tidak hanya memengaruhi penilaian pribadi, tetapi juga dapat merusak persepsi seseorang terhadap kenyataan, menumbuhkan ketidakpuasan dan rasa isolasi yang sering diperburuk oleh fenomena FOMO (Fear of Missing Out).

Dalam konteks Generasi Z, yang sangat dipengaruhi oleh dinamika media sosial, dampak dari ayat ini sangat relevan. Serbuan konten kehidupan yang dikurasi di platform media sosial dapat menciptakan perasaan tidak cukup dan kecemasan, yang mendorong individu untuk mengejar tren sementara dan validasi eksternal. Perilaku semacam ini mencerminkan kelalaian yang disebutkan dalam Surah Al-Furqan Ayat 43, di mana individu kehilangan kontak dengan jati diri mereka yang autentik dalam mengejar persetujuan dari luar. Ayat ini mengingatkan umat untuk menjaga kesadaran terhadap keadaan batin mereka dan membina hati yang mampu melihat lebih jauh daripada godaan duniawi yang langsung terlihat. Seruan untuk kesadaran diri ini menjadi sangat penting dalam menghadapi tantangan zaman modern, di mana masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi semakin banyak dialami oleh generasi muda.

Dengan demikian, Surah Al-Furqan Ayat 43 tidak hanya berfungsi sebagai peringatan spiritual, tetapi juga sejalan dengan pembahasan kontemporer mengenai kesehatan mental, khususnya terkait dampak FOMO pada Generasi Z. Dengan mengedepankan praktik mindfulness dan introspeksi, ajaran dalam ayat ini mendorong individu untuk mencari pemenuhan dari dalam diri dan membangun hubungan yang sehat dengan teknologi serta interaksi sosial. Praktik mindfulness semacam ini pada akhirnya dapat mengarah pada kehidupan yang lebih seimbang, memberikan ketahanan terhadap tekanan mental yang ditimbulkan oleh ekspektasi sosial dan tekanan digital. Dalam menghadapi kesulitan emosional di dunia yang serba cepat ini, kebijaksanaan yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an ini mengundang kita untuk melakukan penilaian ulang terhadap prioritas hidup, dengan mengajak kita kembali pada kesadaran diri dan kedamaian batin.

3. Surah Al-Hadid Ayat 20

Surah Al-Hadid Ayat 20 memberikan wawasan mendalam tentang sifat sementara kehidupan dunia dan pentingnya kesadaran diri, yang sangat relevan dengan kesehatan mental Generasi Z. Ayat ini mengungkapkan bahwa kehidupan ini hanyalah tontonan sementara, dipenuhi dengan daya tarik kekayaan dan keturunan, yang pada akhirnya menandakan bahwa usaha manusia itu bersifat sementara. Sebaliknya, ayat ini mendorong individu untuk fokus pada apa yang kekal, dengan menekankan pentingnya kehidupan setelah mati. Perbandingan antara daya tarik sementara dari urusan duniawi dan kekekalan pemenuhan spiritual menyoroti perlunya perubahan persepsi di

kalangan generasi muda saat ini, khususnya dalam mengatasi dampak psikologis dari fenomena FOMO (Fear of Missing Out).

Bagi Generasi Z, di mana media sosial memperbesar perasaan tidak cukup dan perbandingan, ajaran dalam Surah Al-Hadid Ayat 20 sangat relevan. Konsumsi berlebihan terhadap kehidupan yang sudah dikurasi dapat memunculkan kecemasan dan depresi, yang menyebabkan keterputusan dengan jati diri yang autentik. Ayat ini mengingatkan bahwa mengejar keuntungan materi dan validasi sosial tidak akan memuaskan dan bersifat sementara, sehingga penting untuk membangun kedamaian batin dan fokus pada kesejahteraan spiritual. Dengan demikian, ayat ini mendorong praktik mindfulness. Konsep-konsep yang dapat dipindahkan dari ajaran Islam ini dapat memperkuat inisiatif kesehatan mental yang ditujukan untuk kelompok ini, mengarahkan mereka untuk terlibat dalam hal-hal yang lebih bermakna daripada sekadar pengejaran duniawi.

Menerapkan kebijaksanaan dari ayat ini dalam strategi kesehatan mental, terutama melalui platform inovatif seperti MindfulQ, dapat memberikan panduan. MindfulQ dapat menyediakan sumber daya yang mendorong kaum muda untuk merenungkan nilai-nilai dan pilihan hidup mereka, mempromosikan kesadaran diri, dan membangun ketahanan terhadap tekanan eksternal. Menyediakan kerangka kerja untuk memahami ketidakberartian kesuksesan materi di hadapan pemenuhan spiritual yang abadi dapat memberdayakan individu muda untuk memprioritaskan kesehatan mental dan pemeliharaan diri. Dengan merangkul ajaran-ajaran ini, Generasi Z dapat menghadapi tantangan unik mereka, membangun hubungan yang lebih sehat dengan lanskap sosial mereka, dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesejahteraan mental.

4. Surah Thaha Ayat 131

Surah Thaha Ayat 131 merupakan ayat penting dalam konteks yang lebih luas di dalam Al-Qur'an yang membahas tema motivasi, pengendalian diri, dan pencarian kedamaian batin di tengah godaan duniawi. Ayat ini menekankan kebodohan dalam mengejar kesuksesan yang bersifat sementara dan keuntungan materi, yang sangat relevan di era saat ini, di mana Generasi Z menghadapi tekanan yang meluas, termasuk FOMO (Fear of Missing Out). Dengan menyadari bahwa pengejaran kenikmatan dunia sering kali disertai kecemasan dan ketidakpuasan, individu didorong untuk membangun rasa puas yang lebih mendalam yang berasal dari pemenuhan spiritual, bukan validasi eksternal.

Secara inti, ayat ini mengingatkan tentang sifat sementara dari harta benda duniawi dan pentingnya fokus pada nilai-nilai yang abadi. Ayat ini menyerukan pelepasan dari budaya perbandingan yang tak henti-hentinya yang dipupuk oleh media sosial, di mana individu, khususnya kalangan muda, terus mengukur harga diri mereka dengan gaya hidup yang telah dikurasi yang ditampilkan secara online. Perbandingan yang beracun ini dapat memperburuk masalah kesehatan mental, yang tampak sebagai perasaan tidak cukup dan keterasingan. Dengan demikian, Surah Thaha Ayat 131 tidak hanya memberikan panduan spiritual, tetapi juga membuka jalan untuk kondisi mental yang lebih sehat dengan mendorong individu, terutama dari kalangan Gen Z, untuk mencari ketenangan dalam penerimaan diri dan praktik mindfulness.

Aplikasi kontekstual dari ayat ini sangat relevan dalam mengatasi FOMO di dunia digital. Ayat ini mendorong ketahanan psikologis dengan mengadvokasi praktik mindfulness yang mengajak individu untuk menghargai perjalanan unik mereka sendiri, bukan menyerah pada tekanan eksternal. Dalam momen keraguan diri atau kecemasan yang dipicu oleh perbandingan sosial, prinsip-prinsip yang terkandung dalam ayat ini dapat membantu generasi muda dalam mengubah perspektif mereka menuju stabilitas emosional dan kesejahteraan yang lebih besar. Dengan mengaplikasikan kebijaksanaan Surah Thaha Ayat 131 dalam praktik sehari-hari, individu muda dapat mengembangkan pendekatan yang seimbang terhadap kesehatan mental mereka, mengintegrasikan wawasan spiritual dalam kehidupan mereka untuk mengurangi dampak tekanan harapan sosial yang berlebihan di masa kini.

SOLUSI

1. MindfulQ: Inovasi untuk Kesehatan Mental

MindfulQ hadir sebagai platform inovatif yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan mental, khususnya di kalangan Generasi Z yang sering menghadapi tekanan dari fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Mengakui kebutuhan akan pendekatan yang lebih empatik dan terintegrasi dalam menjaga kesehatan mental, MindfulQ menawarkan pengalaman yang komprehensif dengan fitur-fitur dirancang untuk mendukung penggunaannya dalam mengelola stres dan kecemasan. Website ini tidak hanya berfokus pada penyediaan informasi, tetapi juga pada keterlibatan pengguna melalui aplikasi teknis yang memfasilitasi praktik mindfulness sehari-hari.

Fitur utama MindfulQ meliputi sesi meditasi terpadu, jurnal kesehatan mental interaktif, dan komunitas daring yang mendukung. Sesi meditasi dirancang untuk menjawab beragam kebutuhan pengguna, dari teknik pernapasan sederhana hingga meditasi yang lebih mendalam, membantu dalam meredakan impuls negatif yang seringkali diakibatkan oleh perbandingan sosial. Melalui jurnal, pengguna didorong untuk merefleksikan perasaan mereka dengan cara yang konstruktif, suatu praktik yang terbukti efektif dalam mengurangi simptom depresi dan kecemasan. Komunitas daring juga menjadi tempat bagi pengguna untuk berbagi pengalaman dan strategi, yang memperkuat rasa saling memiliki dan dukungan antar individu yang mungkin merasa terasing oleh tekanan sosial.

Pendekatan mindfulness yang diterapkan dalam MindfulQ didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama di tengah lingkungan yang serba cepat dan penuh tekanan seperti yang dialami oleh Gen Z. Melalui penyajian konten dalam format yang mudah diakses dan menarik, serta penerapan ilmu psikologi positif, MindfulQ tidak hanya menjadi sumber daya, tetapi juga pelopor dalam membangun kesadaran akan kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip mindfulness ke dalam desain dan pengalaman pengguna, MindfulQ berkomitmen untuk menjadi mitra yang efektif bagi generasi muda dalam menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan sehat, tanpa beban rasa takut tertinggal.

2. Deskripsi Website MindfulQ

MindfulQ adalah sebuah platform digital inovatif yang dirancang untuk membantu generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental, terutama yang terkait dengan fenomena FOMO (Fear of Missing Out). Website ini mengintegrasikan konsep mindfulness sebagai solusi holistik, memungkinkan pengguna untuk mengeksplorasi berbagai sumber daya yang bermanfaat dalam mengelola kecemasan dan stres. MindfulQ menawarkan antarmuka yang intuitif dan menarik, memperkenalkan elemen-elemen interaktif yang menarik minat pengguna muda, sehingga mereka merasa lebih terlibat dalam proses perawatan diri.

Fungsionalitas utama dari MindfulQ meliputi berbagai program dan artikel yang dirancang secara khusus untuk mengedukasi pengguna mengenai pentingnya mindfulness, serta cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, situs ini menyediakan latihan meditasi, teknik pernapasan, dan panduan untuk refleksi diri yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan

mental. Melalui penggunaan teknologi, MindfulQ juga melakukan pendekatan personalisasi dengan mengadaptasi konten berdasarkan kebutuhan dan preferensi pengguna, mendorong pengalaman yang lebih terhubung dan relevan.

Sebagai tambahan, MindfulQ mendukung komunitas digital di mana pengguna dapat saling berbagi pengalaman dan mungkin menciptakan rasa keterhubungan yang lebih dalam di tengah keterasingan digital yang sering dirasakan oleh generasi Z. Dengan memfasilitasi diskusi dan kolaborasi, platform ini mendukung adopsi praktik kesehatan mental secara kolektif, yang sangat penting dalam era di mana interaksi sosial semakin didominasi oleh media sosial. Dengan cara ini, MindfulQ tidak hanya menjadi alat pendidikan, tetapi juga jaringan dukungan yang berkontribusi pada pembentukan kesejahteraan mental yang berkelanjutan bagi penggunanya.

3. Fitur Utama MindfulQ

MindfulQ menyajikan kumpulan fitur inovatif yang bertujuan untuk memajukan kesejahteraan mental di kalangan pengguna Gen Z, dengan fokus pada tantangan unik yang ditimbulkan oleh FOMO (Fear of Missing Out) dan pengaruh besar media sosial. Di inti platform ini, MindfulQ menawarkan alat penilaian mindfulness interaktif yang memungkinkan pengguna untuk mengevaluasi kondisi mental mereka saat ini dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Fitur ini menggunakan pendekatan gamifikasi, yang mengintegrasikan elemen-elemen yang mendorong partisipasi rutin dan refleksi diri. Pengguna mengikuti kuis singkat yang menyenangkan, menghasilkan wawasan personal yang mendalam, dan mendorong pemahaman yang lebih baik tentang lanskap emosional mereka.

Selain alat penilaian, MindfulQ juga mencakup perpustakaan konten yang disesuaikan, berisi meditasi terpandu, latihan mindfulness, dan artikel edukatif yang relevan bagi audiens muda. Konten ini dipilih dengan cermat untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Gen Z, mulai dari kecemasan sosial hingga masalah citra tubuh yang diperburuk oleh interaksi digital. Pengguna dapat menyimpan sumber daya favorit mereka dan melacak perkembangan mereka, menciptakan pengalaman yang dipersonalisasi yang memberdayakan mereka untuk membangun ketahanan dan regulasi emosional. Selain itu, platform ini menyediakan forum komunitas di mana pengguna dapat terhubung dengan sesama, berbagi pengalaman, dan saling mendukung, sehingga mengurangi rasa keterasingan yang sering terjadi di era digital.

Fitur penting lainnya dari MindfulQ adalah integrasi pengingat dan prompt mindfulness yang mudah diterapkan dalam rutinitas harian pengguna. Dengan memungkinkan pengguna menjadwalkan jeda mindfulness singkat sepanjang hari, platform ini mendorong praktik yang konsisten, memperkuat kebiasaan untuk mengecek kondisi mental. Fitur ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga menumbuhkan rasa kontrol di antara pengguna saat mereka belajar memprioritaskan kesejahteraan mereka di tengah kesibukan hidup. Secara keseluruhan, fitur utama MindfulQ bekerja secara sinergis untuk memberikan Gen Z alat yang diperlukan dalam menavigasi kesehatan mental mereka di dunia digital yang semakin berkembang dan penuh tuntutan.

4. Keterkaitan dengan SDGs 3

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 3 (SDG 3) menekankan pentingnya memastikan kehidupan yang sehat dan mempromosikan kesejahteraan bagi semua individu di segala usia, dengan menyoroti pentingnya kesehatan mental, terutama dalam konteks lanskap sosial yang cepat berubah saat ini. Meningkatnya penggunaan media sosial, ditambah dengan budaya keterhubungan yang terus-menerus, telah secara signifikan meningkatkan kecemasan dan perasaan tidak cukup di kalangan Generasi Z, kelompok demografis yang sangat rentan terhadap dampak negatif dari fenomena ini. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan, yang menekankan perlunya solusi inovatif yang mengatasi tantangan unik yang dihadapi oleh generasi ini, sehingga keselarasan dengan SDG 3 menjadi semakin relevan.

MindfulQ mengusung pendekatan proaktif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, dengan fokus pada integrasi praktik mindfulness dalam kerangka digital. Dengan menawarkan sumber daya, kegiatan, dan dukungan komunitas yang disesuaikan dengan kebutuhan Gen Z, MindfulQ tidak hanya membangun rasa kebersamaan dan komunitas, tetapi juga memberikan pengguna teknik mindfulness yang dirancang untuk mengurangi perasaan FOMO (Fear of Missing Out). Praktik-praktik tersebut telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan emosional, mengurangi kecemasan, dan mempromosikan hubungan yang lebih sehat dengan media sosial. Dengan menyelaraskan tujuannya dengan sasaran yang ditetapkan dalam SDG 3, MindfulQ bertujuan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental melalui intervensi inovatif, sehingga berkontribusi pada upaya global yang lebih luas dalam memastikan kesejahteraan mental bagi generasi muda saat ini. Persimpangan ini menyoroti pentingnya mengembangkan solusi yang tidak

hanya memprioritaskan kesejahteraan mental, tetapi juga secara sistematis terintegrasi dalam kemajuan masyarakat seperti yang dibayangkan oleh kerangka pembangunan berkelanjutan.

5. Peran MindfulQ dalam Mencapai SDGs 3

MindfulQ memainkan peran penting dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 3 (SDG 3), yang menekankan pentingnya mempromosikan kesehatan yang baik dan kesejahteraan bagi semua individu, terutama dalam hal kesehatan mental. Dengan mengusung praktik mindfulness, platform ini secara aktif mengatasi krisis kesehatan mental yang semakin berkembang di kalangan Gen Z, yang ditandai dengan tingginya tingkat kecemasan dan depresi yang diperburuk oleh penggunaan media sosial dan fenomena FOMO (Fear of Missing Out). MindfulQ menawarkan berbagai sumber daya, termasuk meditasi terpandu, modul terapi perilaku kognitif (CBT), dan diskusi komunitas yang menciptakan lingkungan aman bagi pengguna untuk mengeksplorasi emosi dan keadaan mental mereka. Pendekatan holistik ini tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan individu, tetapi juga menciptakan ketahanan komunitas, yang sangat penting untuk mengatasi faktor sosial yang mempengaruhi kesehatan mental.

Sejalan dengan SDG 3, MindfulQ tidak hanya menyediakan sumber daya, tetapi juga melibatkan pengguna dalam promosi kesehatan mental yang proaktif dengan mengintegrasikan pendidikan tentang literasi emosional, teknik manajemen stres, dan praktik perawatan diri dalam kurikulumnya. Dengan memanfaatkan teknologi, MindfulQ memperluas akses ke dukungan kesehatan mental, mendemokratisasi sumber daya yang sebelumnya terbatas pada pengaturan tradisional. Platform ini juga mengatasi stigma seputar masalah kesehatan mental dan mendorong percakapan terbuka, memberdayakan pengguna untuk mencari bantuan tanpa rasa takut. Selain itu, melalui kemitraan dengan lembaga pendidikan dan organisasi kesehatan, MindfulQ memperkuat dampaknya, memastikan bahwa advokasi kesehatan mental tidak hanya menjangkau pengguna individu tetapi juga mencakup komunitas yang lebih luas. Integrasi strategis dari praktik mindfulness ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala stres mental secara langsung, tetapi juga membangun ketahanan jangka panjang dan mekanisme koping yang konstruktif, sejalan dengan tujuan yang lebih luas dari SDG 3.

Melalui solusi berbasis web yang inovatif, MindfulQ menunjukkan bagaimana platform digital dapat memanfaatkan teknologi untuk kebaikan sosial, terutama dalam mengubah lanskap

perawatan kesehatan mental di kalangan populasi muda. Dengan membangun budaya mindfulness, platform ini mengatasi kebutuhan mendesak akan layanan kesehatan mental dan menekankan pentingnya kesejahteraan psikologis dalam konteks pembangunan berkelanjutan. Seiring dengan berjalannya waktu, kontribusi MindfulQ terhadap SDG 3 menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan kesehatan mental ke dalam inisiatif kesehatan global, membuat argumen yang kuat untuk pendekatan holistik yang memprioritaskan dimensi mental dan emosional dari kesehatan dalam mencapai kesejahteraan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Dalam era digital yang serba cepat, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi tantangan signifikan bagi kesehatan mental generasi Z. Perasaan cemas yang muncul akibat ketidakmampuan untuk mengikuti perkembangan yang dianggap penting di media sosial, dapat menghasilkan dampak psikologis yang complex, termasuk kecemasan, depresi, dan berkurangnya rasa percaya diri. Dalam konteks ini, MindfulQ muncul sebagai inovasi yang tidak hanya menawarkan solusi untuk mengatasi masalah FOMO, tetapi juga memperkenalkan pendekatan mindfulness yang dirancang khusus bagi generasi ini. Dengan mengintegrasikan teknik mindfulness dalam platformnya, MindfulQ membantu penggunanya untuk berlatih kesadaran diri, menghentikan siklus pikiran negatif, serta merespons tekanan media sosial dengan cara yang lebih sehat.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari analisis ini adalah bahwa tanpa intervensi yang efektif, dampak negatif FOMO dapat terus mengganggu kesehatan mental generasi Z. MindfulQ tidak hanya memberikan alat untuk mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga memfasilitasi penciptaan komunitas yang mendukung, di mana pengguna dapat berbagi pengalaman dan saling memberdayakan. Tujuan akhir dari platform ini adalah menciptakan suasana yang memungkinkan individu untuk lebih terhubung dengan diri mereka sendiri daripada dengan tren yang seringkali bersifat sementara. Dengan pendekatan yang berfokus pada mindfulness, MindfulQ menyediakan lebih dari sekadar pengalihan; ia menawarkan pelajaran berharga tentang manfaat kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang dapat membantu generasi Z menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

Dengan demikian, keberadaan MindfulQ menjadi semakin relevan dalam menjawab tantangan-tantangan yang dihadapi oleh generasi Z. Melalui inovasi yang dirancang untuk

meningkatkan kesehatan mental, diharapkan akan muncul kesadaran kolektif mengenai pentingnya membangun keterhubungan yang lebih sehat, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Transformasi cara generasi muda berinteraksi dengan teknologi dan media sosial merupakan langkah penting menuju kesejahteraan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, penerapan prinsip mindfulness melalui platform seperti MindfulQ adalah harapan yang nyata untuk membantu generasi Z menghadapi tantangan FOMO dan mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Satrio Wicaksono, K. & NRH, F. (2019). HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO.
- Elok Youarti, I. & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z.
- ABDUL, R. I. D. U. W. A. N. (2022). PERAN MODERASI RELIGIUSITAS PADA HUBUNGAN ADIKSI INTERNET TERHADAP IMPULSE BUYING ONLINE DALAM PERSPEKTIF BISNIS SYARIAH (Studi penelitian pada Generasi Z UIN Raden Intan Lampung).
- (Ranny) Rastati, R. (2018). Media Literasi Bagi Digital Natives: Perspektif Generasi Z di Jakarta.
- Rastati, R. (2018). MEDIA LITERASI BAGI DIGITAL NATIVES: PERSPEKTIF GENERASI Z DI JAKARTA.
- T. (Ajeng) Asih, A. & (Nailul) Fauziah, N. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang.
- Rahman Wahyu HIDAYAT, A. & Tri Astuti SRI, R. (2019). ANALISIS PENGARUH KESADARAN MEREK, PERSEPSI HARGA, DESAIN WEB TERHADAP MINAT BELI PADA ZENIUS EDUCATION (STUDI PADA PERILAKU GENERASI Z KHUSUS SISWA DIKABUPATEN DEMAK).
- Hadrian Yohandi, D. (2019). ANALISIS EYE-TRACKER TERHADAP KECEMASAN SEBAGAI DAMPAK BERITA ONLINE DI INTERNET.