

SURAT TUGAS

Nomor: 412-R/UNTAR/PENELITIAN/I/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **MONTY P. SADIADARMA, SPsi,MS/AT,MFCC,DCH,Dr., Psikolog**
2. **SRI TIATRI, S.Psi., M.Si., Ph.D., Psikolog**
3. **DENRICH SURYADI, M.Psi., Psikolog**
4. **SANDI KARTASAMITA, M.Psi., Psikolog**
5. **REZA FAHLEVI, S.K.M.,S.Psi.,M.M.,M.Psi.**

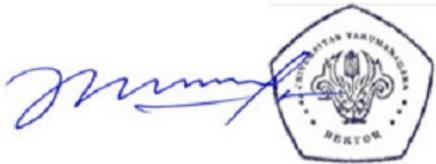
Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	MEMAHAMI GENERASI Z Psikologi, Kebutuhan, dan Tantangan di Era Digital
Nama Media	:	Rajawali Pers
Penerbit	:	Rajawali Pers
Volume/Tahun	:	1
URL Repository	:	

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

15 Januari 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 86f3abc5d263c6b6e1e15b98727935ef

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

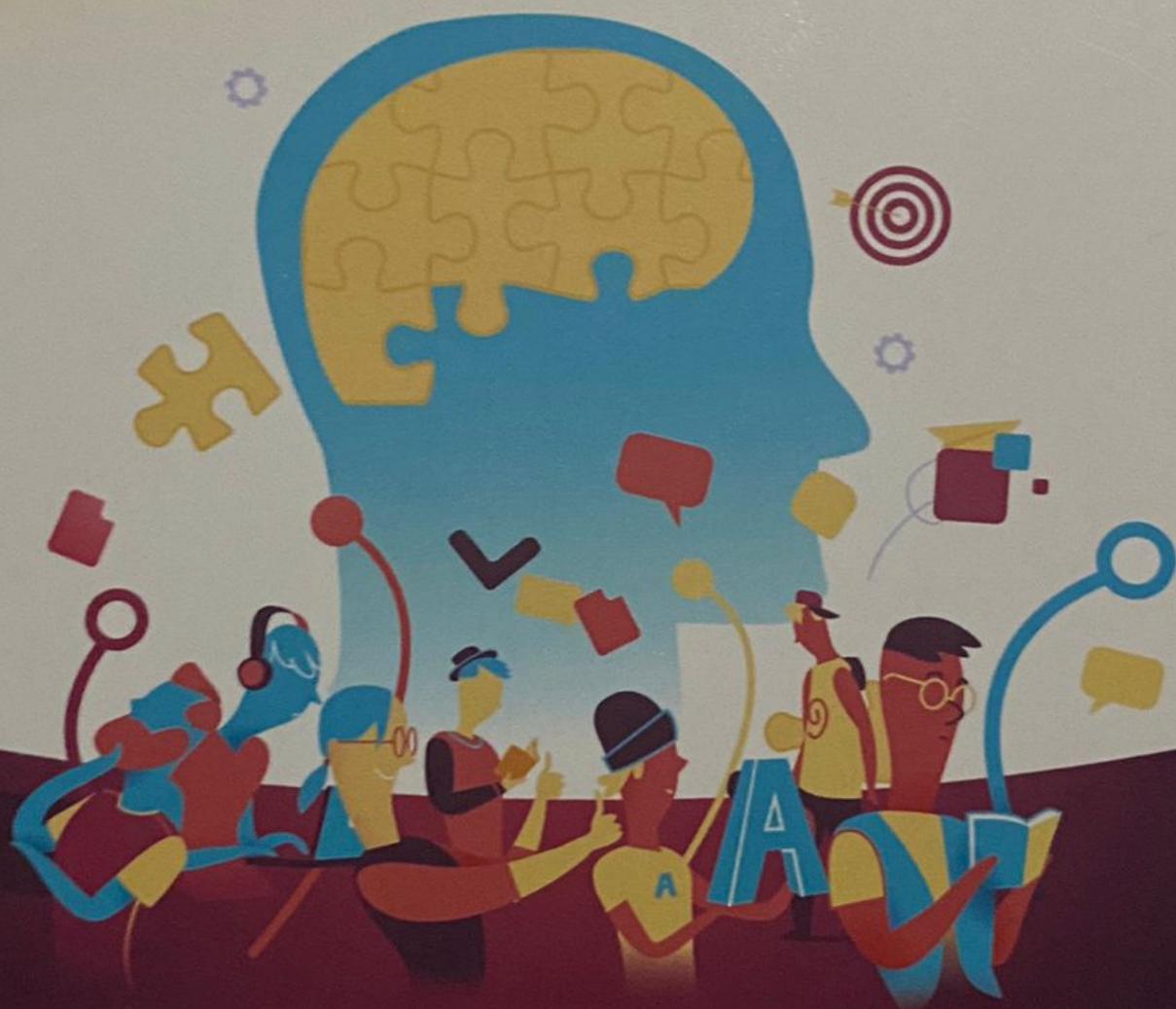
Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



MEMAHAMI GENERASI Z

Psikologi, Kebutuhan, dan
Tantangan di Era Digital



Agoes Dariyo, M.Si., Psikolog
Agustina, M.Psi., Psikolog
Astri Anggraini, dr. M.Psi., Psikolog
Bianca Marella, S.Psi., M.Sc.
Bonar Hutapea, S.Psi., M.Psi.
Carolus Suharyanto, S.T., M.Si.
Daniel Lie, M.Psi., Psikolog
Debora Basaria, M.Psi., Psikolog
Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
Erik Wijaya, M.Si.
Fransisca Iniani Dewi, Dr.
Heryanbi Satyadi, Dr., M.Si., Psikolog
Jessica Chandika, M.Psi., Psikolog

Kiky D.H. Saraswati, M.Psi., Psikolog
Linda Wati, M.Psi., Psikolog
Muhammad Ramadhan, M.Psi., Psikolog
Meike Kurniawati, S.Psi., M.M.
Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.Sc.
Meiske Y. Suparman, M.Psi., Psikolog
Monika, M.Psi., Psikolog
Monty P. Satiadarma, Dr., MS/AT, MFCC., DCH., Psikolog
P. Tommy Y.S. Suyasa, Dr., Psikolog
Raja Oloan Tumanggor, Dr., SAg.
Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Naomi Soetikno, Dr., M.Pd., Psikolog
Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ninawati, Dra. M.M.
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.
Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog
Riana Sahrani, Dr., Psikolog
Roswiyani, Ph.D., Psikolog
Rita Markus Idulfiastris, Dr., Ir., M.Psi.T.
Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog
Sri Tiatri, S.Psi., Psikolog, Ph.D.
Untung Subroto, M.Psi., Psikolog
Widya Risnawaty, M.Psi., Psikolog
Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog
Yohanes Budiarto, Dr.
Zamralita, Dr., M.M., Psikolog

Editor:

Monty P. Satiadarma, Dr., MS/AT, MFCC., DCH., Psikolog | Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog | Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog

MEMAHAMI GENERASI Z

Psikologi, Kebutuhan, dan
Tantangan di Era Digital

Agoes Dariyo, M.Si., Psikolog
Agustina, M.Psi., Psikolog
Astri Anggraini, dr. M.Psi., Psikolog
Bianca Marella, S.Psi., M.Sc.
Bonar Hutapea, S.Psi., M.Psi.
Carolus Suharyanto, S.T., M.Si.
Daniel Lie, M.Psi., Psikolog
Debora Basaria, M.Psi., Psikolog
Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
Erik Wijaya, M.Si.
Fransisca Iriani Dewi, Dr.
Heryanti Satyadi, Dr., M.Si., Psikolog
Jessica Chandika, M.Psi., Psikolog
Kiky D.H. Saraswati, M.Psi., Psikolog
Linda Wati, M.Psi., Psikolog
Muhammad Ramadhan, M.Psi., Psikolog
Meike Kurniawati, S.Psi., M.M.
Meylisa Permata Sari, S.Psi., M.Sc.
Meiske Y. Suparman, M.Psi., Psikolog
Monika, M.Psi., Psikolog

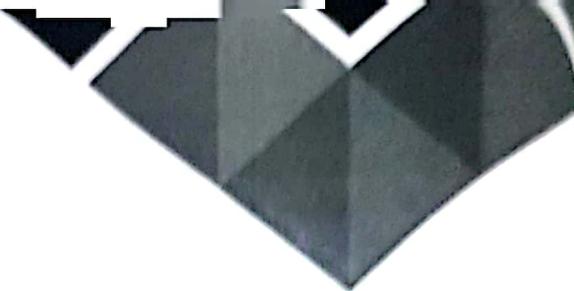
Monty P. Satiadarma, Dr., MS/AT., MFCC., DCH., Psikolog
P. Tommy Y.S. Suyasa, Dr., Psikolog
Raja Oloan Tumanggor, Dr., SAg.
Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Naomi Soetikno, Dr., M.Pd., Psikolog
Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ninawati, Dra. M.M.
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.PH., M.A., Ph.D.
Reza Fahlevi, S.K.M., M.M., M.Psi., Psikolog
Riana Sahrani, Dr., Psikolog
Roswiyani, Ph.D., Psikolog
Rita Markus Idulfilastri, Dr., Ir., M.Psi.T.
Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog
Sri Tiatry, S.Psi., Psikolog., Ph.D.
Untung Subroto, M.Psi., Psikolog
Widya Risnawaty, M.Psi., Psikolog
Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog
Yohanes Budiarto, Dr.
Zamralita, Dr., M.M., Psikolog

Editor:

Monty P. Satiadarma, Dr., MS/AT., MFCC., DCH., Psikolog
Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK



RUANG KOPI, OBROLAN HATI: MENGUBAH PERSPEKTIF TENTANG HUBUNGAN MANUSIA

Sandy Kartasasmita

Semua Berawal dari Cerita Ini:

Di sebuah kedai kopi kecil yang nyaman di sudut kota, Rina dan Dika duduk berhadap-hadapan. Aroma kopi yang menggoda memenuhi ruangan, ditemani musik akustik yang lembut. Di tengah suasana hangat itu, dua sahabat lama ini memulai percakapan yang tak disangka akan mengubah cara pandang mereka tentang kehidupan. Rina memutar-mutar sendok di cangkir kopinya, menatap ke dalam cairan hitam yang tenang. Matanya tampak lelah, seperti menyimpan beban yang tak terlihat.

“Dika, kamu pernah merasa kayak hidupmu kurang menarik?” tanya Rina, memecah kesunyian yang menekan. Dika, yang sedang menikmati *latte*-nya, menatap Rina dengan mata penuh perhatian.

“Maksudmu?” Dika bertanya, meski ia sudah bisa menebak arah pembicaraan itu.

“Lihatlah teman-teman kita,” kata Rina sambil mengambil ponselnya dan membuka Instagram. “Mereka selalu pergi ke tempat-tempat keren, makan di restoran mahal, dan ikut acara-acara seru. Aku merasa ketinggalan. Seperti hidupku ini cuma di tempat yang sama, setiap hari.”

Dika tersenyum bijaksana, tetapi Rina bisa melihat sekilas keceriaan di mata sahabatnya.

"Itu namanya FoMO, Rina. *Fear of Missing Out*. Aku pernah merasakannya juga."

Dika meletakkan cangkirnya, bersandar di kursinya, dan mulai berbicara.

"FoMO itu, Rina, singkatan dari *Fear of Missing Out*. Ini adalah perasaan cemas atau takut kalau kita akan ketinggalan sesuatu yang menarik atau penting yang sedang dilakukan orang lain."

Rina mengangguk, tetapi ia masih tampak bingung.

"Jadi, semua orang merasakannya? Aku kira cuma aku yang merasa seperti ini."

Dika tersenyum simpul. "Tidak, kamu bukan satu-satunya. FoMO adalah sesuatu yang umum, terutama di zaman sekarang dengan media sosial yang terus menampilkan kehidupan orang lain yang tampaknya sempurna. Setiap kali kita melihat teman-teman kita melakukan sesuatu yang keren, kita merasa hidup kita kurang berwarna."

"Aku pikir media sosial itu seharusnya membuat kita merasa lebih dekat dengan orang lain," gumam Rina.

"Benar, tapi juga bisa menjadi pedang bermata dua. Kita sering melihat hanya sisi terbaik dari kehidupan orang lain di media sosial. Mereka mungkin juga mengalami hari-hari buruk, tetapi itu jarang di-*posting*. Jadi, yang kita lihat hanya kebahagiaan mereka, yang membuat kita merasa kurang."

Rina menatap layar ponselnya yang masih terbuka di Instagram, memikirkan foto-foto yang selalu ia lihat. "Kenapa kita selalu merasa harus ikut-ikutan? Padahal mungkin yang kita lihat itu cuma sebagian kecil dari hidup mereka."

"Itu dia. Kita jadi cenderung membandingkan kehidupan kita yang nyata dengan kehidupan orang lain yang terlihat di media sosial. Padahal, media sosial adalah *highlight reel*, bukan representasi yang sepenuhnya akurat tentang kehidupan mereka. Namun, untuk lebih paham mengenai FoMO ini, kita baca dahulu tulisan di bawah ini." lanjut Dika.

FoMO, Apakah Itu?

Kondisi yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kondisi ketika seseorang merasa takut akan tertinggal informasi yang dianggap penting dari orang lain dan dicirikan dengan penggunaan media sosial yang berlebih agar tetap terhubung dengan kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. FoMO dapat mendorong penggunaan media sosial karena adanya kecenderungan untuk memeriksa aktivitas orang lain untuk meredakan kecemasan sementara akan ketertinggalan informasi pada individu. Istilah tersebut pertama kali diciptakan oleh seorang penulis bernama Patrick James McGinnis pada tahun 2004.

Terdapat beberapa aspek penting yang umumnya muncul karena FoMO, yaitu sebagai berikut.

1. Ketakutan akan kehilangan momen yang dibagikan di media sosial. Ketika seseorang merasakan FoMO, mereka takut akan kehilangan momen-momen penting yang dibagikan oleh orang lain melalui media sosial. Orang-orang ini akan terus mengakses media sosial mereka untuk melihat dan mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang lain melalui status, video, atau foto yang dibagikan. Dengan demikian, mereka merasa lebih aman dan tidak ketinggalan momen apa pun yang sedang dialami orang lain.
2. Kegelisahan atau kekhawatiran jika tidak dapat mengakses internet. Orang yang mengalami FoMO juga merasakan kegelisahan jika mereka tidak dapat mengakses internet. Ketika mereka melihat orang lain menggunakan internet sementara mereka sendiri tidak bisa (mungkin karena baterai ponsel habis atau tidak ada akses internet), mereka akan merasa cemas dan khawatir. Perasaan ini muncul karena mereka merasa tertinggal dari aktivitas atau momen yang sedang dialami orang lain.
3. Keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain. Salah satu aspek utama dari FoMO adalah keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan orang lain. Ini berkaitan dengan kebutuhan psikologis individu untuk terus berinteraksi dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan tetap terhubung, mereka merasa kebutuhan psikologis mereka terpenuhi, yang membantu mereka merasa lebih diterima dan terlibat dalam lingkungan sosial mereka.

Penyebab Seseorang Mengalami FoMO

Kemudian, kita perlu memahami bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Berikut beberapa kemungkinan penyebabnya.

1. *Self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* yang rendah dapat membuat seseorang merasa tidak cukup baik atau tidak berharga. Hal ini dapat mendorong mereka untuk mencari validasi dan pengakuan dari orang lain melalui media sosial, yang pada akhirnya memicu perasaan FoMO.
2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis untuk berinteraksi. Ketika kebutuhan psikologis seseorang akan rasa kedekatan atau interaksi dengan orang lain tidak terpenuhi, mereka mungkin merasa terisolasi dan tertinggal. FoMO muncul sebagai respons terhadap kebutuhan untuk merasa terhubung dan bagian dari komunitas sosial.
3. Kebutuhan untuk mendapatkan validasi. Beberapa orang memiliki kebutuhan yang kuat untuk selalu mendapatkan validasi dari orang lain. Mereka merasa puas dan bahagia ketika mendapatkan *like*, komentar, atau pujian di media sosial. Ketika mereka tidak mendapatkan validasi ini, mereka merasa cemas dan mengalami FoMO.
4. Budaya membanding-bandingkan. Budaya membanding-bandingkan diri dengan orang lain adalah faktor signifikan yang memicu FoMO. Ketika seseorang melihat bahwa teman-teman mereka tampaknya selalu memiliki pengalaman yang lebih menarik atau menyenangkan, mereka merasa hidup mereka sendiri kurang berharga atau kurang memuaskan.
5. Ketersediaan teknologi. Ketersediaan teknologi, seperti ponsel pintar dan akses internet yang mudah, membuat informasi tentang kehidupan orang lain selalu tersedia. Ini memudahkan seseorang untuk terus-menerus memantau dan membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang pada akhirnya memicu FoMO.

Dampak FoMO

Dampak FoMO dapat bersifat luas dan mendalam, terutama dalam aspek kesehatan mental dan interaksi sosial. FoMO dapat memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental seseorang. Berikut adalah beberapa dampak utama yang sering terjadi.

1. Kecemasan dan depresi. Rasa takut ketinggalan dapat menyebabkan kecemasan yang kronis dan bahkan depresi. Ketika seseorang merasa bahwa mereka selalu tertinggal atau tidak ikut serta dalam hal-hal penting, mereka bisa merasakan perasaan tidak berharga atau tidak memadai. Kecemasan ini sering kali berasal dari perasaan bahwa orang lain menikmati kehidupan yang lebih baik, lebih menarik, atau lebih memuaskan. Seiring waktu, perasaan ini dapat menjadi beban yang berat dan mengganggu kesejahteraan emosional seseorang.
2. Stres berlebihan. Terus-menerus mencoba mengikuti apa yang dilakukan orang lain dapat menimbulkan stres yang berlebihan. Ketika seseorang selalu berusaha untuk berada di tempat yang tepat pada waktu yang tepat, mengikuti tren terbaru, atau memenuhi ekspektasi sosial yang tinggi, mereka bisa merasa tertekan. Stres berlebihan ini bisa mengganggu keseimbangan hidup, menyebabkan kelelahan mental, dan bahkan berujung pada *burnout*.
3. Penurunan kepuasan hidup. Ketika seseorang selalu merasa bahwa mereka tidak pernah cukup atau selalu ada yang lebih baik di luar sana, kepuasan terhadap hidup mereka sendiri dapat menurun. FoMO membuat mereka merasa bahwa apa yang mereka miliki tidak cukup berharga dibandingkan dengan apa yang dimiliki orang lain. Akibatnya, mereka bisa kehilangan apresiasi terhadap momen-momen kecil dan kebahagiaan sehari-hari yang sebenarnya penting. Ini dapat mengakibatkan penurunan kepuasan hidup secara keseluruhan, membuat mereka merasa tidak puas dan selalu mencari sesuatu yang lebih. Selain hal yang terkait dengan kesehatan mental, FoMO juga memiliki dampak signifikan pada interaksi sosial. Berikut adalah beberapa dampak yang paling jelas.
4. Hubungan yang superfisial. FoMO sering mendorong interaksi yang bersifat superfisial. Ketika seseorang terlalu fokus pada media sosial, mereka mungkin lebih mementingkan tampilan daripada

kedalaman hubungan. Hal ini dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka yang lebih mendalam dan bermakna. Orang mungkin lebih tertarik untuk membagikan momen yang terlihat menarik daripada berbagi pengalaman atau perasaan yang sebenarnya penting.

5. Ketergantungan pada validasi eksternal. Ketergantungan pada *like*, komentar, atau pengakuan dari orang lain di media sosial dapat mengikis rasa percaya diri yang sejati. Banyak orang, terutama Generasi Z, mungkin merasa bahagia atau puas hanya ketika mendapatkan validasi dari orang lain. Ini dapat menyebabkan ketergantungan pada penilaian eksternal untuk merasa berharga, yang pada gilirannya mengurangi kemampuan mereka untuk merasa puas dengan diri sendiri tanpa perlu pengakuan dari luar.
6. Kesulitan dalam membangun hubungan yang nyata. Terlalu fokus pada kehidupan *online* dapat membuat Generasi Z sulit membangun serta memelihara hubungan yang nyata dan mendalam di dunia nyata. Ketika waktu dan energi lebih banyak dihabiskan untuk memantau serta mengelola citra *online*, kesempatan untuk berinteraksi dan mengembangkan hubungan pribadi yang tulus menjadi terbatas. Ini bisa menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi, meskipun mereka tampak terhubung dengan banyak orang secara virtual.

Mengatasi FoMO

Mengatasi FoMO memerlukan kesadaran diri dan upaya yang berkelanjutan. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan oleh diri sendiri untuk mengurangi dampak negatif FoMO.

1. Kurangi penggunaan media sosial. Salah satu cara paling efektif untuk mengatasi FoMO adalah dengan mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial. Tetapkan batasan waktu harian untuk penggunaan aplikasi sosial, atau gunakan fitur pengingat yang ada di perangkat Anda untuk membatasi durasi penggunaan. Anda juga bisa mencoba melakukan “detoks digital” dengan tidak mengakses media sosial selama beberapa hari atau minggu.
2. Praktikkan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini. Dengan mempraktikkan *mindfulness*,

Anda dapat belajar untuk lebih fokus pada apa yang sedang Anda lakukan saat ini, tanpa merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain. Meditasi, pernapasan dalam, dan yoga adalah beberapa teknik *mindfulness* yang bisa membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan hidup.

3. Fokus pada kualitas, bukan kuantitas. Alih-alih mencoba untuk terus-menerus mengikuti semua kegiatan dan tren, fokuslah pada beberapa aktivitas atau hubungan yang benar-benar bermakna bagi Anda. Pilihlah interaksi yang memberi Anda kebahagiaan dan kepuasan, bukan yang hanya terlihat menarik di media sosial. Dengan begitu, Anda akan merasa lebih puas dan kurang tertekan untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain.
4. Hargai momen-momen sederhana. Sering kali, kebahagiaan sejati datang dari momen-momen sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Cobalah untuk lebih menghargai hal-hal kecil yang mungkin sering terabaikan, seperti menikmati secangkir kopi di pagi hari, berjalan-jalan di taman, atau menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga dan teman dekat. Dengan menghargai momen-momen ini, Anda dapat mengurangi perasaan ketinggalan.
5. Kembangkan rasa syukur. Mengembangkan rasa syukur bisa membantu Anda fokus pada hal-hal positif dalam hidup Anda, daripada apa yang Anda rasa kurang. Luangkan waktu setiap hari untuk mencatat hal-hal yang Anda sukuri. Ini bisa berupa hal-hal kecil, seperti cuaca yang cerah, atau hal-hal besar, seperti kesehatan dan hubungan baik dengan orang lain. Praktik ini dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi kecemasan terkait FoMO.
6. Batasi perbandingan sosial. Ingatlah bahwa apa yang Anda lihat di media sosial hanyalah sebagian kecil dari kehidupan seseorang, dan sering kali hanya bagian terbaiknya. Cobalah untuk tidak membandingkan kehidupan Anda dengan apa yang Anda lihat di media sosial. Fokuslah pada perjalanan pribadi Anda dan apa yang membuat Anda bahagia dan puas.
7. Bangun hubungan nyata. Upayakan untuk membangun dan memelihara hubungan yang nyata dan mendalam di dunia nyata. Luangkan waktu untuk bertemu dengan teman dan keluarga, serta

nikmati percakapan tatap muka yang bermakna. Hubungan yang nyata akan memberikan dukungan emosional yang lebih kuat dan meningkatkan kesejahteraan Anda secara keseluruhan.

8. Cari aktivitas yang bermakna. Temukan hobi atau aktivitas yang benar-benar Anda nikmati dan yang memberikan makna bagi hidup Anda. Ini bisa berupa kegiatan kreatif, olahraga, sukarelawan, atau proyek-proyek yang Anda minati. Dengan terlibat dalam aktivitas yang bermakna, Anda akan merasa lebih terpenuhi dan kurang terpengaruh oleh FOMO.

Dengan langkah-langkah ini, Anda bisa mengurangi dampak negatif FOMO dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta kualitas hidup Anda. Mengelola FOMO bukanlah hal yang mudah, tetapi dengan kesadaran diri dan upaya yang konsisten, Anda dapat menemukan cara untuk hidup lebih bahagia dan lebih puas. Mengatasi FOMO tidak hanya melibatkan pengelolaan penggunaan media sosial dan *mindfulness*, tetapi juga memerlukan perhatian khusus pada aspek psikologis seperti *self-esteem* yang rendah. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *self-esteem*.

1. Identifikasi dan hargai keberhasilan pribadi. Buat daftar pencapaian dan kualitas positif Anda. Mengakui dan merayakan keberhasilan, sekecil apa pun, dapat membantu Anda merasa lebih berharga dan percaya diri.
2. Berlatih *self-compassion*. Perlakukan diri Anda dengan kebaikan dan pengertian, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Hindari *self-criticism* yang berlebihan dan berusaha untuk memberikan diri Anda dukungan yang sama, seperti yang Anda berikan kepada teman dekat.
3. Tetapkan tujuan yang realistis. Buat tujuan yang dapat dicapai dan sesuai dengan kemampuan Anda. Meraih tujuan-tujuan kecil dapat memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan *self-esteem* secara bertahap.

Akhir Cerita

Di kedai kopi yang sama, dengan aroma kopi yang menggoda dan musik akustik yang lembut mengisi ruangan, Rina dan Dika masih

duduk berhadap-hadapan. Namun kali ini, percakapan mereka terasa lebih ringan dan penuh harapan. Rina, dengan senyum di wajahnya, memutar sendok di cangkir kopinya, tetapi matanya kini memancarkan semangat baru.

“Kamu tahu, Dika?”

Rina memulai, “Aku akhirnya mengerti apa yang sebenarnya penting. Bukan tentang ikut-ikutan apa yang orang lain lakukan, tapi tentang bagaimana aku bisa merasa puas dan bahagia dengan hidupku sendiri.”

Dika mengangguk sambil tersenyum, “Aku senang mendengarnya, Rina. FoMO memang bisa menguras energi kita, tapi dengan sedikit perubahan cara pandang, kita bisa mengatasinya.” Rina menatap ponselnya sejenak, lalu meletakkannya di meja dengan mantap.

“Aku mulai mengurangi waktu di media sosial, fokus pada hal-hal yang aku nikmati, dan lebih menghargai momen-momen kecil dalam hidupku. Rasanya seperti beban besar yang terangkat dari pundakku.”

Dika menyetujui, “Dan jangan lupa, selalu ada kami, teman-temanmu, yang siap mendukungmu. Hubungan nyata itu jauh lebih berharga daripada sekadar *like* di media sosial.”

Rina tersenyum lebar, merasa lebih yakin dengan langkah-langkah yang telah diambilnya. “Terima kasih, Dika. Aku benar-benar merasa lebih baik sekarang. Aku akan terus berusaha untuk lebih *mindful*, fokus pada hal-hal yang membuatku bahagia, dan membangun hubungan yang bermakna.”

Mereka berdua tertawa ringan, menikmati kebersamaan mereka tanpa gangguan notifikasi dari ponsel. Percakapan mereka mengalir dengan lancar, penuh dengan cerita-cerita nyata dan impian-impian yang ingin dicapai.

Di sudut kota yang tenang itu, di tengah aroma kopi yang menghangatkan, Rina dan Dika menyadari bahwa kebahagiaan sejati datang dari menghargai momen-momen kecil, menerima diri sendiri, serta membangun hubungan yang tulus dan bermakna. Melalui pemahaman baru ini, Rina merasa siap menghadapi dunia dengan lebih percaya diri, tanpa rasa takut akan ketinggalan. Ia tahu,

perjalanan hidupnya adalah miliknya sendiri, dan setiap langkah yang diambilnya, sekecil apa pun, adalah bagian dari perjalanan berharga yang membentuknya.

Catatan Pinggir

Highlight reel adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan versi terpilih dari kehidupan seseorang yang hanya menunjukkan momen-momen terbaik, paling menarik, atau paling mengesankan. Istilah ini sering dikaitkan dengan media sosial, di mana pengguna cenderung mem-*posting* foto, video, dan cerita yang menunjukkan sisi terbaik dari hidup mereka. Di dunia media sosial, "*highlight reel*" mencakup unggahan tentang perjalanan liburan, pencapaian, peristiwa menyenangkan, dan momen bahagia yang mungkin tidak mencerminkan keseharian atau seluruh realitas kehidupan seseorang. Sebagai hasilnya, orang yang melihat "*highlight reel*" ini dapat merasa bahwa hidup mereka sendiri kurang menarik atau kurang memuaskan jika dibandingkan dengan apa yang mereka lihat di media sosial, meskipun sebenarnya setiap orang juga memiliki tantangan dan masalah yang mungkin tidak dipublikasikan.