

ABSTRAK

Santi Nuryani, 1211040114 (2025) : “Peran Sabar Terhadap Perilaku FoMO (*Fear of Missing Out*) Pada Penggemar K-POP (Studi Kasus Terhadap Generasi Z NCTZEN di Bandung)”

Fenomena meningkatnya FoMO (*Fear of Missing Out*) di kalangan Gen Z, terutama di komunitas K-POP seperti NCTZEN di Bandung. FoMO muncul sebagai kecemasan sosial karena keinginan untuk tetap terhubung dan mengetahui perkembangan terbaru tentang komunitas dan idola, yang kerap berdampak buruk pada Kesehatan mental dan sosial. Permasalahannya adalah ketika terlibat dalam fandom dan media sosial menimbulkan tekanan psikologis yang merusak ketenangan batin, sehingga untuk mencapai keseimbangan diri, nilai spiritual diperlukan untuk mengimbangi dorongan dari luar.

Penelitian ini mengkaji mengenai peran sabar sebagai mekanisme pengendalian diri dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada penggemar K-POP Gen Z. fokus pembahasannya meliputi: bagaimana kondisi FoMO pada Generasi Z NCTZEN di Bandung serta bagaimana nilai sabar berperan untuk mengatasi FoMO pada Generasi Z NCTZEN di Bandung.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data utama dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan tujuh informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data sekunder berasal dari berbagai sumber, termasuk buku, jurnal ilmiah, dan artikel akademik. Tiga metode utama digunakan untuk mengumpulkan data: observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Data kemudian dianalisis melalui tiga tahap yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk membuat hasilnya valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, penelitian ini menggunakan triangulasi metode dan sumber untuk menjamin keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota komunitas NCTZEN generasi Z di Bandung mengalami FoMO dalam bentuk kecemasan berlebihan, ketakutan tertinggal informasi, dan tekanan sosial karena terlalu terlibat dalam budaya fandom K-POP. Gejala ini berdampak pada kesehatan psikologis, seperti gelisah, impulsivitas, dan kehilangan fokus. Sebaliknya, nilai sabar telah terbukti memainkan peran penting sebagai strategi untuk mengendalikan diri sendiri. Sabar didefinisikan oleh informan sebagai kemampuan untuk mengendalikan perasaan, mengatur prioritas, menerima keterbatasan, dan mengimbangi dunia digital dan spiritual. Praktiknya, sabar membantu mereka mengatasi tekanan sosial media, menahan perilaku konsumtif, dan merasa lebih tenang. Oleh karena itu, sabar tidak hanya dianggap sebagai konsep spiritual dalam Tasawuf, tetapi juga dianggap sebagai metode ampuh untuk menangani FoMO di era media sosial.

Kata Kunci : Fear of Missing Out (FoMO), Generasi Z, KPOP, NCTZEN, Sabar