

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia bekerja, berkomunikasi, dan berinteraksi sosial. Media sosial, sebagai salah satu hasil inovasi teknologi digital, kini bukan sekadar sarana hiburan, melainkan telah menjadi bagian penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di dalam dunia kerja. Tingginya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda, khususnya Gen Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan dikenal sebagai generasi pertama yang sejak masa pertumbuhannya hidup berdampingan dengan perkembangan teknologi digital yang sangat pesat, telah memunculkan berbagai fenomena psikologis yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental serta kinerja mereka di lingkungan kerja.¹

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dilaksanakan pada Desember 2023 sampai Januari 2024 dengan melibatkan 8.720 responden dari 38 provinsi menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 18-34 tahun, yakni mencapai 54,1% dari total pengguna, yang secara demografis merepresentasikan kelompok Gen Z dan Milenial muda, generasi yang kini mendominasi angkatan kerja Indonesia.²

¹ Kristin Handayani and Rona Guines Purnasiwi, "Mental Health Pekerja Generasi Z : Technostress Dan Burnout" 15, no. 1 (2026): 39–57.

² Adi Ahdiat, "Media Sosial Favorit Gen Z Dan Milenial Indonesia," Databoks, 2024, <https://databoks.katadata.co.id/en/infographics/2024/09/24/media-sosial-favorit-gen-z-dan-milenial-indonesia>.

Tingginya penggunaan media sosial juga terlihat pada Gen Z yang merupakan kelompok usia paling aktif dalam memanfaatkan platform digital. Data survei yang dikompilasi oleh Cropink pada tahun 2026 mengungkapkan bahwa 35% Gen Z menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari.³ Tingkat konsumsi digital yang ekstrem ini telah memicu serangkaian konsekuensi psikologis serius, di mana kelelahan kerja (*burnout*) menjadi salah satu dampak yang paling banyak dilaporkan.

Kinerja yang baik tentu tidak akan tercipta apabila karyawan mengalami kelelahan emosional atau menghargai rendah dirinya sendiri, atau biasa disebut dengan istilah *burnout*. Istilah *burnout* pertama kali dikemukakan oleh Freudenberger, seorang ahli psikologi klinis pada tahun 1974.⁴ Menurut Freudenberger *burnout* adalah suatu bentuk kelelahan yang disebabkan oleh seseorang yang beraktivitas terlalu intens, memiliki dedikasi yang tinggi dan berkomitmen, beraktivitas terlalu lama dan banyak serta memandang kebutuhan, dan keinginan mereka sebagai hal kedua yang dapat menyebabkan individu tersebut merasakan adanya tekanan-tekanan yang memberikan sumbangan lebih banyak pada organisasinya.⁵ Kelelahan kerja menyangkut penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi, dan penurunan produktivitas kerja dan kelelahan kerja tidak dapat didefinisikan tetapi dapat dirasakan sehingga penentuan

³ Ansherina Opena, "65+ Gen Z Social Media Usage Statistics [2026] That Can't Ignore," Cropink, 2026, <https://cropink.com/gen-z-social-media-usage-statistics>.

⁴ Habiburrahman Rambe and Fahrudin JS Pareke, "Peran Mediasi Burnout Dalam Pengaruh Emotional Exhaustion Dan Work Overload Terhadap Job Performance PNS Pemerintah Daerah Provinsi Bengkulu," *Jesya* 7, no. 1 (January 1, 2024): 814–29, <https://doi.org/10.36778/jesya.v7i1.1483>.

⁵ Yulfanani Alfajar and Roziana Ainul Hidayati, "Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi Dan Baja," *Jurnal Mahasiswa Manajemen* 3, no. 01 (2022): 16, <https://doi.org/10.30587/mahasiswamanajemen.v3i01.4050>.

kelelahan kerja dapat diketahui secara subjektif berdasarkan perasaan yang dialami tenaga kerja.⁶

Salah satu faktor terjadinya kelelahan kerja adalah intensitas penggunaan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari kedalam atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial.⁷ Individu yang sering mengakses media sosial didorong oleh motif sosial seperti ingin mendapatkan suatu pengakuan dari lingkungan dimana individu tersebut berada.⁸ Media sosial adalah suatu alat yang digunakan untuk berkomunikasi ke berbagai belahan dunia dengan menggunakan bantuan koneksi internet. Media sosial mempunyai tujuan untuk berinteraksi yang mana tujuannya sama dengan kehidupan nyata, yaitu dengan membangun jejaring sosial dengan orang lain atau komunitas tertentu, hanya saja tidak berinteraksi secara langsung tetapi dengan *non-face to face* Sikape.⁹

Selain intensitas penggunaan media sosial, faktor lain yang diduga dapat memengaruhi kelelahan kerja adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Menurut Przybylski et al., FoMO merupakan perasaan khawatir yang muncul secara terus-

⁶ Tri Ismu Pujiyanto and Shindi Hapsari, "Analisis Kelelahan Kerja Sebagai Penyebab Resiko Penurunan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit," *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan* 4, no. 2 (2021): 160–66, <https://doi.org/10.32584/jkmm.v4i2.1185>.

⁷ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa," *Acta Psychologia* 2, no. 2 (2020): 92–107, <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.

⁸ Bangkit Ary Pratama and Defie Septiana Sari, "Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatistis Di SMP Kabupaten Sukoharjo," *Gaster* 18, no. 1 (2020): 65, <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>.

⁹ Firda Dalila, Asri Mutiara Putri, and Prida Harkina, "HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN HARGA DIRI," *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 1 (2021): 47–55.

menerus ketika seseorang merasa bahwa dirinya tertinggal dari pengalaman berharga yang sedang dialami oleh orang lain. Perasaan tersebut dapat mendorong individu untuk terus memantau dan mengikuti berbagai aktivitas maupun informasi yang dibagikan oleh orang lain, terutama melalui media sosial. FoMO tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk mengetahui aktivitas orang lain, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis yang melibatkan kecemasan, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, serta kekhawatiran kehilangan pengalaman yang dianggap penting atau berharga.¹⁰ Dalam era media sosial yang secara terus-menerus menampilkan berbagai aktivitas, pencapaian, dan pengalaman orang lain secara terus-menerus, kondisi tersebut dapat semakin memperkuat munculnya FoMO. Individu yang mengalami FoMO cenderung terdorong untuk terus memeriksa media sosial agar tidak merasa tertinggal, sehingga perhatian dan energi psikologisnya dapat terus tercurahkan pada aktivitas digital. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi menambah beban psikologis individu dan dapat berkontribusi terhadap munculnya kelelahan kerja, terutama ketika tuntutan pekerjaan berlangsung bersamaan dengan tuntutan untuk tetap terhubung secara sosial melalui media digital.

Selain itu, hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan FoMO terhadap kelelahan kerja diduga tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga dapat berlangsung melalui *social comparison* sebagai variabel mediasi. *Social comparison* adalah kecenderungan dasar manusia untuk menilai diri sendiri

¹⁰ Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (July 2013): 1841–48, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

berdasarkan cara seseorang membandingkan diri dengan orang lain.¹¹ *Social comparison* terdiri atas dua jenis, yakni *downward comparsion* (perbandingan sosial ke bawah) dan *upward comparison* (perbandingan sosial ke atas). *Downward comparison* merupakan perilaku perbandingan sosial dengan membandingkan diri dengan orang yang lebih inferior. Sehingga menyebabkan individu menjadi nyaman dengan citra dirinya.¹² Individu seringkali membandingkan pendapatnya dengan pendapat individu lain.

Menurut Badan Pusat Statistik (2020), Gen Z merupakan salah satu kelompok penduduk dengan jumlah yang besar di Sumatera Barat dengan total 1.558.106 dengan jumlah perempuan sebanyak 752.772 dan jumlah laki-laki sebanyak 805.334.¹³ Generasi ini umumnya merupakan individu yang lahir pada pertengahan 1997 hingga 2012 dan saat ini sebagian besar telah memasuki usia produktif serta mulai berpartisipasi dalam dunia kerja. Kehadiran Generasi Z sebagai angkatan kerja menjadi perhatian karena karakteristiknya yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, terutama dalam hal kedekatan dengan teknologi digital dan media sosial.¹⁴ Dengan rentang usia 14 tahun sampai 29 tahun.

¹¹ Cherry Delfina Setiawan et al., "Peran Digital Identity Terhadap Competitive Attitude Mediasi Social Comparison Pada Generasi Z LinkedIn," *Jurnal Empati* 14 (2025): 45–58.

¹² Rini Febriyanti, Patmawaty Taibe, and Arie Gunawan Hazairin Zubair, "Envy Sebagai Mediator Pada Peran Social Comparison Terhadap Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 28–35, <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2000>.

¹³ William H. Frey, "Pengelompokan Penduduk Menurut Generasi," analysis of Census Bureau Population Estimates, 2020, http://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/1/1?utm_source.

¹⁴ Yuli Kristyowati and MTh, "GENERASI 'Z' DAN STRATEGI MELAYANINYA," *Jurnal Teknologi Dan Pendidikan Kristiani* 02, no. 1 (2021): 23–34, <https://doi.org/10.31219/osf.io/w3d7s>.

Gen Z dikenal sebagai *digital natives*, yaitu generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi digital sehingga media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, baik untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, maupun membangun relasi. Generasi ini juga merupakan kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Namun, penggunaan media sosial yang intens berpotensi memunculkan *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas ketika tertinggal informasi atau pengalaman orang lain, yang dapat meningkatkan beban psikologis dan berpotensi memicu kelelahan kerja (*burnout*).¹⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruixia dkk. menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kelelahan kerja.¹⁶ Sedangkan penelitian yang dikemukakan oleh Can Qin dkk. menemukan bahwa media sosial berpengaruh negatif dan signifikan. Penggunaan media sosial kompulsif, rasa takut ketinggalan, dan kelebihan informasi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kelelahan media sosial dan kelelahan media sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecemasan sosial dan perilaku mengintai (*lurking*).¹⁷ Selanjutnya hasil penelitian Cherry dkk. menemukan bahwa konstruk digital *identity* berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan *social comparison*, yang pada akhirnya mendorong terbentuknya *competitive attitude*

¹⁵ Dewi Safitri, Aprilia Roosyidah, and Suhandy Wijaya, "Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Gaya Hidup Generasi Z Di Media Sosial," *Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2024, 1051–61.

¹⁶ Ruixia Han et al., "The Impact of Social Media Use on Job Burnout: The Role of Social Comparison," *Frontiers in Public Health* 8 (November 19, 2020), <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.588097>.

¹⁷ Can Qin et al., "Too Much Social Media? Unveiling the Effects of Determinants in Social Media Fatigue," *Frontiers in Psychology* 15, no. July (2024), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>.

pada lingkungan profesional melalui platform LinkedIn.¹⁸ Nila dkk. menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh.¹⁹ Studi mengkonfirmasi bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis yang buruk secara konsisten dimediasi oleh kecenderungan individu untuk melakukan *social comparison*, dengan efek yang lebih kuat pada kelompok usia 18-30 tahun dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.²⁰

Tabel 1.1
Hasil observasi awal Gen z Kota Padang

No	Responden	Jenis Pekerjaan
1	NK	Karyawan Cafe
2	PR	Part Time
3	J	Reseller Sponsor Giveaway
4	IN	Part Time
5	IES	Pelaku UMKM
6	D	Pelaku UMKM
7	SR	Freelance
8	LDG	Karyawan Cafe
9	R	Karyawan Cafe
10	BAA	Wirasuwasta
11	AY	Karyawan Cafe
12	KA	Driver
13	IK	Part Time
14	RH	Karyawan Cafe
15	TU	Karyawan Cafe

Sumber: Hasil Observasi Awal (2026)

¹⁸ Setiawan et al., "Peran Digital Identity Terhadap Competitive Attitude Mediasi Social Comparison Pada Generasi Z LinkedIn."

¹⁹ Nila Audini Oktavia, IGAA Noviekayati, and Dyan Evita Santi, "The Impact of Social Media Intensity on Body Dissatisfaction as Mediated by Social Comparison," *Sinergi International Journal of Psychology* 1, no. 3 (2023): 131–41, <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i3.269>.

²⁰ Alyssa N. Saiphoo, Lilach Dahoah Halevi, and Zahra Vahedi, "Social Networking Site Use and Self-Esteem: A Meta-Analytic Review," *Personality and Individual Differences* 153 (January 2020): 109639, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>.

Berdasarkan hasil observasi awal, responden yang berinisial NK yang bekerja di sebuah cafe mengaku sering mengalami kelelahan secara fisik maupun mental setelah bekerja dan menyatakan bahwa kelelahan tersebut mengganggu konsentrasi dalam bekerja. Meskipun intensitas penggunaan media sosialnya hanya sekitar tiga jam per hari dan tidak sering membuka media sosial saat bekerja, responden mengaku pernah merasa tertekan setelah melihat media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja juga dapat dirasakan meskipun intensitas penggunaan media sosial tidak terlalu tinggi. Selanjutnya responden yang berinisial P, yang bekerja sebagai pekerja paruh waktu, juga mengaku mengalami kelelahan kerja. Responden menggunakan media sosial selama 5-7 jam per hari dan masih membuka media sosial saat bekerja. Selain itu, responden mengaku sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial serta menyatakan bahwa media sosial dapat memengaruhi semangat kerja karena memberikan motivasi dan wawasan baru. Responden yang berinisial J, yang bekerja sebagai reseller sponsor giveaway, mengalami kelelahan kerja dan menyatakan bahwa kondisi tersebut mengganggu konsentrasi saat bekerja. Responden menggunakan media sosial lebih dari tujuh jam per hari, mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO), serta sering melakukan *social comparison*. Menurut responden, penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi dan motivasi, namun apabila digunakan secara berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas, serta menimbulkan stres akibat membandingkan diri dengan orang lain. Selanjutnya responden IN, yang bekerja paruh waktu juga mengaku mengalami kelelahan kerja yang mengganggu konsentrasi. Responden

menggunakan media sosial lebih dari tujuh jam setiap hari, sering membuka media sosial saat bekerja, mengalami FoMO, serta melakukan social comparison. Menurut responden, penggunaan media sosial dapat memengaruhi kondisi maupun semangat kerja, tergantung pada cara penggunaannya. Responden IES, yang bekerja di pelaku UMKM, mengaku mengalami kelelahan kerja dan menyatakan bahwa kondisi tersebut mengganggu kinerjanya. Responden menggunakan media sosial selama 5-7 jam per hari, mengalami FoMO, sering melakukan social comparison, serta merasa tertekan setelah membandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut responden, media sosial dapat memengaruhi kondisi dan semangat kerja karena mendorong seseorang untuk terlihat sukses dan memperoleh pengakuan dari orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa hasil observasi awal yang dilakukan terhadap pekerja Generasi Z di Kota Padang, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja yang ditandai dengan rasa lelah secara fisik maupun mental serta terganggunya konsentrasi dalam bekerja. Selain itu, mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan masih mengakses media sosial pada saat jam kerja maupun waktu istirahat. Observasi juga menunjukkan bahwa beberapa responden mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) serta sering membandingkan diri setelah melihat pencapaian, karier, maupun gaya hidup orang lain di media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kelelahan kerja, intensitas penggunaan media sosial, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *social comparison* merupakan fenomena yang terjadi pada pekerja Gen Z di Kota Padang sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut. FoMO tidak

hanya sebatas perasaan ingin mengetahui aktivitas orang lain, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis yang melibatkan kecemasan, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, serta kekhawatiran akan kehilangan pengalaman yang dianggap penting atau berharga.²¹

Pekerja Generasi Z dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai pekerja yang berada pada sektor formal, tetapi juga mencakup pekerja pada sektor informal. Hal tersebut penting diperhatikan karena bentuk pekerjaan, pola waktu kerja, serta kondisi lingkungan kerja yang dihadapi pekerja dapat berbeda antara sektor formal dan informal. Berdasarkan hasil observasi awal dalam penelitian ini, pekerja Generasi Z yang ditemui memiliki latar belakang pekerjaan yang beragam, seperti karyawan kafe, pekerja paruh waktu, reseller, pelaku UMKM, pekerja freelance, wiraswasta, dan pengemudi. Keberagaman tersebut menunjukkan bahwa pekerja Generasi Z dapat ditemukan pada berbagai bentuk aktivitas ekonomi dan tidak terbatas pada pekerjaan formal.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengajukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Gen Z di Kota Padang dengan *Social Comparison* sebagai Variabel Mediasi.”

²¹ Przybylski et al., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.”

B. Batasan Masalah

Agar penelitian yang dilakukan dapat lebih terarah, berfokus, dan tidak meluas dari pembahasan yang telah ditetapkan, maka penulis membatasi penelitian ini pada pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja pada pekerja Generasi Z di Kota Padang dengan *social comparison* sebagai variabel mediasi. Penelitian ini secara khusus difokuskan pada pekerja Generasi Z yang berusia 18 tahun ke atas (18-29 tahun) dan berada pada usia produktif bekerja. Batasan penelitian ini mencakup pekerja Generasi Z dari berbagai latar belakang sektor pekerjaan, baik formal maupun informal (seperti karyawan kafe, pekerja paruh waktu, *reseller*, pelaku UMKM, *freelance*, hingga wiraswasta). Pemilihan batasan ini didasarkan pada hasil observasi awal, tingkat keterjangkauan responden, serta karakteristik demografis dan kebiasaan digital pekerja Gen Z, agar ruang lingkup pembahasan menjadi lebih terarah, fokus, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kelelahan kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang?
2. Bagaimana pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang?
3. Bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *social comparison* pada pekerja Gen Z di Kota Padang?

4. Bagaimana pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *social comparison* pada pekerja Gen Z di Kota Padang?
5. Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap kelelahan kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang?
6. Bagaimana *social comparison* mampu memediasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kelelahan kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang?
7. Bagaimana *social comparison* mampu memediasi pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kelelahan kerja.
2. Untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja.
3. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *social comparison*.
4. Untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *social comparison*.
5. Untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap kelelahan kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang.

6. Untuk mengetahui peran mediasi *social comparison* pada pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kelelahan kerja.
7. Untuk mengetahui peran mediasi *social comparison* pada pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kelelahan kerja pada pekerja Gen Z. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperdalam pemahaman mengenai peran *social comparison* sebagai variabel mediasi dalam menjelaskan bagaimana intensitas penggunaan media sosial dan FoMO dapat memengaruhi terjadinya kelelahan kerja pada pekerja Gen Z di Kota Padang.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi pekerja Gen Z, khususnya di Kota Padang, sebagai bahan refleksi dalam mengelola penggunaan media sosial dan mengurangi dampak psikologis seperti FoMO dan kelelahan kerja melalui penguatan kesadaran diri dalam melakukan *social comparison* secara sehat.
- b. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi organisasi atau perusahaan dalam memahami faktor-faktor psikologis digital yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kinerja karyawan

muda, sehingga dapat merancang strategi manajemen sumber daya manusia yang lebih adaptif di era digital.

- c. Bagi pihak akademisi dan peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan studi mengenai *burnout* pada generasi muda dengan pendekatan variabel digital *psychology* seperti media sosial, FoMO, dan *social comparison* dalam konteks dunia kerja.

F. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini sistematika penulisan disusun berdasarkan bab demi bab yang di uraikan sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini memberikan uraian latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematikan penelitian.

BAB II: LANDASAN TEORI

Bab ini mencakup definisi konsep teori-teori yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, referensi yang bersumber dari buku serta jurnal yang relevan dengan masalah yang diteliti, penelitian terdahulu yang terkait dengan topik yang peneliti bahas serta pandangan permasalahan secara islam, kerangka pemikiran dan indikator penelitian serta hipotesis.

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menguraikan tentang metodologi penelitian yang peneliti

gunakan untuk pemecahan masalah yang dibahas dan digunakan sebagai pedoman serta alat analisis.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini memaparkan hasil penelitian yang dilakukan, menguraikan, menganalisis dan mengevaluasi hasil penelitian tersebut.

BAB V PENUTUP

Dalam bab ini menguraikan kesimpulan yang diperoleh dari pembahasan, keterbatasan penelitian direkomendasikan oleh peneliti.

