



## Analisis Wacana Kritis Norman Fairclough Terhadap Teks Berita “Fobo, Fenomena Baru Penyebab Kecemasan Berlebih Di Kalangan Gen Z

Ramdani Tanjung<sup>1</sup>, Agus Hamdani<sup>2</sup>

Program Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia  
Institut Pendidikan Indonesia Garut

Received: 05 September 2025

Revised: 17 September 2025

Accepted: 28 September 2025

### Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teks berita berjudul “FOBO, Fenomena Baru Penyebab Kecemasan Berlebih di Kalangan Gen Z” yang dipublikasikan oleh Detik.com dengan menggunakan metode Analisis Wacana Kritis (AWK) Norman Fairclough dalam pendekatan kualitatif deskriptif. Model tiga dimensi Fairclough—meliputi analisis teks (teksual), praktik diskursif (produksi dan konsumsi teks), serta praktik sosial (konteks sosial budaya yang melatarbelakangi wacana)—digunakan untuk menggali secara mendalam bagaimana konstruksi wacana mengenai FOBO (Fear of Better Options) dibentuk dan direproduksi dalam media massa. Analisis teks menyoroti penggunaan pilihan kata, metafora, dan struktur kalimat yang menggambarkan FOBO sebagai ancaman psikologis yang signifikan bagi Gen Z. Pada level praktik diskursif, ditemukan bahwa media turut berperan dalam memproduksi narasi tentang kecemasan sebagai bagian dari identitas generasi muda, dengan merujuk pada pakar dan pengalaman individu. Sedangkan pada dimensi praktik sosial, teks ini merefleksikan kekhawatiran masyarakat terhadap dampak teknologi digital dan budaya pilihan berlebih yang menjadi ciri kehidupan modern. Hasil analisis menunjukkan bahwa wacana FOBO tidak hanya membingkai Gen Z sebagai generasi yang rentan terhadap tekanan sosial dan psikologis, tetapi juga memperkuat stereotip mengenai ketidakstabilan emosional akibat pengaruh digitalisasi. Dengan demikian, studi ini memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana media berperan dalam membentuk konstruksi sosial terhadap fenomena psikologis kontemporer melalui strategi bahasa dan narasi yang digunakan.

**Keywords:** Analisis Wacana Kritis, Norman Fairclough, FOBO, Gen Z, Kecemasan, Media.

(\*) Corresponding Author:

**How to Cite:** Tanjung, R., & Hamdani, A. (2025). Analisis Wacana Kritis Norman Fairclough Terhadap Teks Berita “Fobo, Fenomena Baru Penyebab Kecemasan Berlebih Di Kalangan Gen Z. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10.A), 139-146. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12970>

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan pesatnya arus informasi melalui media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola pikir, tindakan, dan interaksi sosial masyarakat modern. Khususnya bagi generasi muda, atau yang dikenal dengan sebutan Generasi Z (Gen Z), dampak tersebut sangat terasa. Gen Z adalah kelompok yang lahir dan tumbuh dalam era digital, sehingga mereka memiliki keterikatan yang sangat erat dengan teknologi, terutama internet dan media sosial. Kemampuan mereka dalam mengakses berbagai informasi secara instan membentuk karakteristik unik, baik dalam cara mereka memproses

informasi, membangun identitas diri, maupun dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Namun, kemudahan akses terhadap informasi ini tidak selalu memberikan keuntungan psikologis. Sebaliknya, muncul tantangan baru berupa tekanan mental akibat terlalu banyaknya pilihan yang tersedia dalam kehidupan mereka. Salah satu gejala psikologis yang banyak dialami oleh Gen Z adalah Fear of Better Options (FOBO), yaitu perasaan cemas yang berlebihan karena ketakutan dalam membuat keputusan yang “paling tepat”, lantaran begitu banyaknya pilihan alternatif yang tampak lebih baik. FOBO semakin diperparah oleh eksistensi media sosial yang secara tidak langsung terus-menerus menyajikan berbagai opsi gaya hidup, pendidikan, karier, hingga relasi sosial yang terlihat ideal, yang kemudian menimbulkan tekanan untuk selalu memilih yang terbaik.

Fenomena FOBO ini tidak hanya dapat dilihat dari sudut pandang psikologi, tetapi juga menarik untuk dianalisis dari perspektif linguistik dan media. Hal ini disebabkan karena media, khususnya dalam bentuk teks berita, tidaklah sepenuhnya bersifat netral. Media memiliki kekuatan dalam membentuk cara pandang masyarakat terhadap isu-isu tertentu melalui strategi bahasa dan struktur naratif yang digunakan. Dalam kerangka ini, teks berita dapat dipahami sebagai bentuk konstruksi sosial yang memiliki potensi untuk memproduksi, mereproduksi, bahkan mempertentangkan nilai-nilai ideologis yang hidup dalam masyarakat (Fairclough, 1995). Oleh karena itu, pendekatan Analisis Wacana Kritis (AWK) menjadi sangat relevan untuk digunakan dalam menganalisis teks media. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada makna harfiah suatu teks, tetapi juga mengkaji bagaimana kekuasaan dan ideologi bekerja melalui bahasa.

Norman Fairclough sebagai salah satu tokoh utama dalam pendekatan AWK, menekankan bahwa bahasa bukanlah sekadar alat komunikasi biasa, melainkan merupakan sarana ideologis yang mampu mempertahankan, menegosiasikan, ataupun menantang kekuasaan. Ia mengembangkan model tiga dimensi dalam analisis wacana, yang meliputi: pertama, analisis teks yang berfokus pada aspek linguistik seperti pilihan diksi, metafora, dan struktur gramatikal; kedua, analisis praktik diskursif yang mencermati bagaimana teks diproduksi, disebarluaskan, dan diinterpretasikan; serta ketiga, analisis praktik sosial yang menghubungkan teks dengan konteks sosial, budaya, dan ideologi yang lebih luas. Fairclough berusaha menjembatani antara pendekatan linguistik yang cenderung bersifat tekstual dengan realitas sosial yang kompleks, sehingga bahasa dipahami sebagai tindakan sosial yang sarat makna dan pengaruh. Pendekatan ini menjadikan analisis wacana tidak hanya sebagai aktivitas ilmiah linguistik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengungkap dinamika sosial dan perubahan dalam masyarakat.

Lebih lanjut, pendekatan Fairclough ini sejalan dengan pemikiran Teun A. van Dijk yang juga menekankan pentingnya dimensi kognitif dalam produksi dan konsumsi wacana. Van Dijk menguraikan bahwa pemahaman terhadap teks tidak bisa dilepaskan dari struktur sosial maupun representasi mental individu, baik penulis maupun pembacanya. Dalam pandangan van Dijk, wacana memiliki kemampuan untuk mereproduksi ketimpangan kekuasaan, terutama dalam teks media yang memengaruhi opini publik secara masif. Sementara itu, tokoh lain seperti Ruth Wodak melalui pendekatan Discourse-Historical Approach (DHA) turut menambahkan bahwa dalam menganalisis wacana, penting untuk memperhatikan konteks historis, sosial, dan politik yang melatarbelakangi

terbentuknya suatu teks. Menurut Wodak, sebuah teks tidak dapat dipahami secara utuh tanpa menggali akar-akar ideologis dan sejarah yang menyertainya.

Berdasarkan landasan teoretis tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis representasi fenomena FOBO dalam teks berita berjudul “FOBO, Fenomena Baru Penyebab Kecemasan Berlebih di Kalangan Gen Z” yang dipublikasikan oleh Detik.com. Penelitian ini menggunakan pendekatan Analisis Wacana Kritis model Norman Fairclough untuk menggali lebih dalam bagaimana media merekonstruksi realitas sosial Gen Z melalui strategi bahasa yang digunakan dalam teks. Fokus kajian terletak pada bagaimana media tidak hanya melaporkan fenomena psikologis semata, tetapi juga secara implisit mencerminkan, memperkuat, atau bahkan mempertanyakan struktur kekuasaan dan ideologi yang sedang dominan dalam masyarakat. Dengan menggunakan kerangka tiga dimensi Fairclough, analisis ini diharapkan mampu mengungkap hubungan antara bahasa, media, dan kekuasaan dalam mempengaruhi cara masyarakat memahami kecemasan dan tantangan psikologis yang dihadapi oleh generasi muda di era digital. Pendekatan ini juga menjadi kontribusi penting dalam upaya memahami peran media dalam membentuk realitas sosial, serta bagaimana bahasa digunakan sebagai alat untuk merepresentasikan, mendefinisikan, dan memberi makna terhadap fenomena yang terjadi dalam kehidupan masyarakat kontemporer.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan landasan teori Analisis Wacana Kritis (AWK) model Norman Fairclough. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengeksplorasi secara mendalam bagaimana bahasa dalam teks media tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai instrumen ideologis yang merepresentasikan realitas sosial dan membentuk cara pandang masyarakat terhadap suatu isu. Dalam konteks ini, bahasa dipandang sebagai praktik sosial yang sarat makna dan berperan penting dalam mempertahankan atau menggugat struktur kekuasaan yang berlaku. Pendekatan kualitatif dipandang relevan karena memungkinkan peneliti menelusuri makna-makna tersembunyi, simbolisasi bahasa, serta relasi kuasa yang tersemat dalam teks, yang tidak dapat diungkap melalui pendekatan kuantitatif yang bersifat numerik atau statistik.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah teks berita berjudul “FOBO, Fenomena Baru Penyebab Kecemasan Berlebih di Kalangan Gen Z”, yang dipublikasikan oleh media daring DetikBali pada tanggal 20 Februari 2025. Pemilihan teks ini didasarkan pada relevansinya dengan topik penelitian, yakni fenomena Fear of Better Options (FOBO) dalam kaitannya dengan kondisi psikologis Generasi Z. Selain itu, teks ini secara eksplisit merepresentasikan bagaimana media digital mengonstruksi isu kesehatan mental generasi muda dalam era informasi yang serba cepat. Teks berita tersebut juga mencerminkan praktik wacana media dalam menggambarkan dinamika sosial Gen Z dan memperlihatkan bagaimana media berkontribusi dalam membentuk persepsi publik terhadap fenomena psikologis kontemporer.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui teknik dokumentasi, dengan fokus pada pengumpulan dan analisis teks media. Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, peneliti mengunduh dan mengarsipkan teks berita secara utuh dari situs resmi Detik.com pada tautan

<https://www.detik.com/bali/berita/d-7786645/fobo-fenomena-baru-penyebab-kecemasan-berlebih-di-kalangan-gen-z>. Kedua, dilakukan pembacaan mendalam terhadap teks dengan memberikan penandaan pada bagian-bagian penting yang merepresentasikan FOBO, narasi tentang karakteristik dan kondisi psikologis Gen Z, serta penggunaan diksi atau bahasa yang mengandung muatan ideologis, simbolik, atau retorik. Ketiga, peneliti mencatat konteks produksi dan konsumsi berita, seperti identitas institusi media, waktu publikasi, serta segmentasi audiens yang menjadi sasaran pemberitaan. Data ini penting untuk dianalisis pada level praktik diskursif guna mengungkap hubungan antara struktur media, aktor yang terlibat, dan penyebaran wacana.

Analisis data dalam penelitian ini mengikuti model tiga dimensi Analisis Wacana Kritis yang dikembangkan oleh Norman Fairclough (1995), yang mencakup: analisis teks, praktik diskursif, dan praktik sosial. Pertama, Analisis Teks dilakukan untuk menelaah struktur linguistik dari teks berita, meliputi pemilihan kosakata, penggunaan metafora, gaya bahasa, struktur kalimat, serta kohesi dan koherensi. Tujuannya adalah untuk mengungkap bagaimana bahasa digunakan untuk membingkai makna FOBO dan mengonstruksi narasi tertentu mengenai Gen Z. Kedua, Analisis Praktik Diskursif mengkaji bagaimana teks berita tersebut diproduksi dan dikonsumsi, termasuk siapa narasumber yang dikutip, bagaimana media memosisikan diri terhadap isu FOBO, dan bagaimana proses penyebaran teks terjadi di ruang digital. Aspek ini juga mencakup strategi jurnalisme media dalam membentuk daya tarik pembaca serta framing terhadap isu yang diangkat. Ketiga, Analisis Praktik Sosial bertujuan untuk menelaah konteks sosial yang lebih luas dari kemunculan teks, seperti ideologi dominan dalam masyarakat, nilai-nilai kapitalisme digital, budaya performatif yang melekat pada Gen Z, serta wacana kesehatan mental yang tengah berkembang di era media sosial. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat tergali pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana media melalui teks berita berkontribusi dalam reproduksi wacana kekuasaan dan ideologi dalam masyarakat kontemporer.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Deskriptif**

#### **1. Analisis Teks**

##### **Pilihan Leksikal**

Istilah "FOBO", "FOMO", "kecemasan berlebih", "takut membuat keputusan", "tekanan sosial" dan "saudara jahat" dipilih untuk memberi efek dramatik dan membingkai FOBO sebagai gejala serius dan memperkuat konstruksi FOBO sebagai fenomena yang mengancam kesejahteraan mental. Pemakaian kata "kecemasan modern" juga memberi makna bahwa FOBO adalah bentuk gangguan mental kontemporer yang patut diperhatikan.

##### **Penggunaan Kutipan Ahli**

Teks mengutip dari pakar atau sumber kredibel meningkatkan kredibilitas berita dan membentuk persepsi bahwa FOBO adalah masalah nyata yang perlu diperhatikan. Patrick McGinnis sebagai pencetus istilah FOBO untuk memperkuat legitimasi narasi. Kutipan seperti "kecemasan bahwa sesuatu yang lebih baik akan datang..." memberi bobot akademik dan kredibilitas terhadap fenomena yang dibahas.

### **Struktur Naratif**

Struktur teks menggunakan narasi yang menyoroti bagaimana FOBO menghambat produktivitas dan keputusan Gen Z, serta mengarah pada pola masalah-dampak-penyadaran. Pembaca diarahkan untuk memahami FOBO sebagai sesuatu yang nyata, berbahaya, dan perlu diwaspadai oleh masyarakat, sehingga menciptakan pemahaman bahwa generasi ini rentan terhadap tekanan digital.

Selain itu, struktur paragraf dalam berita menekankan urutan sebab-akibat, di mana FOBO dijelaskan sebagai konsekuensi dari perkembangan media digital yang semakin pesat. Hal ini memperjelas bagaimana bahasa digunakan untuk membentuk opini publik tentang FOBO.

### **2. Praktik Diskursif**

#### **Produksi dan Distribusi**

Artikel ini adalah hasil adaptasi dari sumber lain seperti Wolipop, yang memperlihatkan adanya praktik intertekstualitas dalam satu grup media (detikcom). Ini memperkuat narasi dan argumentasi dengan menyebarkan informasi serupa dalam jaringan media. Memanfaatkan struktur berita daring yang mudah diakses dan dipahami oleh pembaca digital, khususnya Gen Z.

#### **Intertekstualitas**

Teks menggunakan istilah yang sudah populer seperti FOMO untuk menjelaskan FOBO, serta mengutip sumber dari media luar. Ini menunjukkan bahwa teks beroperasi dalam jaringan diskursif yang saling memperkuat. Artikel merujuk pada penelitian atau opini ahli yang relevan untuk memperkuat klaimnya.

#### **Konsumsi**

Teks ini menyasar Gen Z, yang sangat aktif di media sosial dan rentan terhadap kecemasan akibat paparan informasi digital. Format naratif dan gaya penyajian yang lugas serta dibuat ringan dan sederhana, namun serius agar mudah diterima audiens muda dan lebih luas, terutama kalangan muda yang akrab dengan fenomena FOBO. Praktik diskursif ini memperlihatkan bahwa media bukan hanya menyajikan informasi, tetapi juga membentuk opini dan membingkai cara masyarakat memahami fenomena sosial.

### **3. Praktik Sosial**

#### **Konteks Sosial**

Teks mencerminkan kondisi sosial Gen Z yang hidup dalam tekanan untuk membuat pilihan terbaik dalam segala aspek kehidupan. FOBO muncul sebagai refleksi dari era digital yang penuh ketidakpastian serta bagian dari masalah kesehatan mental yang berkembang akibat era digital. Sehingga dampak luas terhadap masyarakat dapat memperkuat pemahaman publik bahwa FOBO adalah bagian dari masalah kesehatan mental yang berkembang akibat era digital.

#### **Representasi Ideologis**

FOBO dikonstruksikan sebagai bentuk penyakit mental ringan, yang secara ideologis menyatu dalam wacana global tentang pentingnya kesehatan mental di era modern. Hal ini memperlihatkan bahwa media ikut membentuk konstruksi sosial tentang apa yang dianggap sebagai gangguan yang Menyiratkan bahwa solusi atas FOBO perlu melibatkan edukasi digital dan pendekatan psikologis yang lebih baik untuk membantu Gen Z mengelola kecemasan mereka dalam menghadapi pilihan yang berlimpah.

#### **Fungsi Media**

Media dalam hal ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mereproduksi wacana tentang kesehatan mental. Media menjadi agen ideologis yang menyebarkan norma baru tentang pentingnya memahami gangguan psikologis kontemporer. Selain itu media juga bisa menunjukkan bagaimana teknologi digital berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku generasi muda. Secara lebih luas, wacana yang dibentuk dalam berita ini dapat memengaruhi kebijakan publik, misalnya dengan mendorong lembaga pendidikan dan psikolog untuk memperhatikan dampak teknologi terhadap kesehatan mental generasi muda.

## **PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini, pembahasan dilakukan dengan menggunakan pendekatan Analisis Wacana Kritis (AWK) model Norman Fairclough, yang mencakup tiga dimensi analisis: teks, praktik diskursif, dan praktik sosial. Analisis ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana teks berita tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membingkai realitas sosial serta menyisipkan ideologi tertentu melalui struktur bahasa dan penyajiannya.

Pada dimensi analisis teks, ditemukan bahwa penggunaan pilihan leksikal dalam teks berita memainkan peran penting dalam membentuk persepsi pembaca terhadap fenomena FOBO. Istilah-istilah seperti “FOBO”, “FOMO”, “kecemasan berlebih”, “takut membuat keputusan”, serta metafora seperti “saudara jahat”, digunakan untuk memberikan efek dramatik terhadap pembahasan fenomena tersebut. Pemilihan diksi yang bernuansa negatif dan cenderung hiperbolik berfungsi untuk memperkuat konstruksi FOBO sebagai gejala psikologis yang serius dan mengancam kestabilan mental generasi muda, khususnya Gen Z. Selain itu, penggunaan istilah “kecemasan modern” menegaskan bahwa fenomena ini merupakan produk dari dinamika kehidupan kontemporer yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital dan tekanan sosial media.

Penggunaan kutipan dari pakar seperti Patrick McGinnis, pencetus istilah FOBO, turut memperkuat kredibilitas berita dan memberikan legitimasi terhadap narasi yang dibangun. Kutipan-kutipan tersebut tidak hanya menambah bobot akademik, tetapi juga membentuk persepsi pembaca bahwa FOBO merupakan masalah nyata yang perlu direspons secara serius. Kutipan seperti “kecemasan bahwa sesuatu yang lebih baik akan datang...” memberikan dimensi ilmiah yang memosisikan FOBO sebagai bagian dari diskursus kesehatan mental global.

Struktur naratif dalam berita juga menunjukkan pola argumentatif yang kuat. Narasi disusun dalam kerangka masalah–dampak–solusi, yang secara tidak langsung mengarahkan pembaca untuk menyadari bahwa FOBO merupakan fenomena yang harus diwaspadai. Penyusunan paragraf mengikuti alur sebab-akibat, di mana FOBO dijelaskan sebagai dampak dari perkembangan teknologi digital dan budaya media sosial yang kompetitif. Dengan demikian, bahasa digunakan bukan semata sebagai alat komunikasi, tetapi sebagai instrumen ideologis yang membentuk opini publik dan mempengaruhi cara pandang terhadap suatu fenomena sosial.

Selanjutnya, pada dimensi praktik diskursif, teks berita ini menunjukkan adanya intertekstualitas dan dinamika produksi wacana yang kompleks. Teks tersebut diketahui merupakan hasil adaptasi dari kanal berita lain dalam satu

ekosistem media, yakni Wolipop, yang juga berada di bawah naungan Detikcom. Hal ini menunjukkan adanya praktik intertekstual di dalam jaringan media internal, yang memperkuat penyebaran narasi FOBO secara sistematis. Penggunaan istilah populer seperti FOMO sebagai acuan untuk menjelaskan FOBO menambah kekuatan wacana melalui asosiasi makna yang sudah dikenal luas oleh audiens.

Distribusi berita yang dilakukan melalui platform daring (online) dengan format ringan, singkat, dan mudah dicerna memperlihatkan strategi penyampaian yang disesuaikan dengan karakteristik konsumsi media Gen Z. Narasi yang disampaikan menggunakan gaya bahasa yang lugas, tetapi tetap menyisipkan kesan serius, sehingga menjangkau segmen audiens yang lebih muda, yang notabene merupakan kelompok paling terdampak oleh fenomena ini. Dengan demikian, praktik diskursif tidak hanya mencakup cara teks diproduksi, tetapi juga bagaimana teks dikonsumsi dan dimaknai oleh khalayak.

Dalam dimensi praktik sosial, teks berita ini mencerminkan realitas sosial yang sedang dihadapi oleh Generasi Z. FOBO dikonstruksikan sebagai respons terhadap situasi sosial yang penuh ketidakpastian dan tekanan untuk membuat keputusan yang “sempurna” dalam segala aspek kehidupan. Dalam hal ini, media memosisikan FOBO sebagai bagian dari gangguan kesehatan mental ringan yang timbul dari gaya hidup digital yang serba cepat dan kompetitif. Representasi ini sejalan dengan wacana global yang menempatkan kesehatan mental sebagai isu penting dalam kehidupan modern.

Secara ideologis, media turut membentuk konstruksi sosial mengenai kesehatan mental melalui penyajian fenomena FOBO. Media tidak hanya menyampaikan bahwa FOBO adalah gangguan yang nyata, tetapi juga menyiratkan bahwa solusi terhadapnya perlu melibatkan pendekatan yang lebih sistematis, seperti edukasi digital, peningkatan kesadaran psikologis, serta dukungan institusional dari sekolah, keluarga, dan pemerintah. Hal ini menunjukkan bahwa media berperan sebagai agen ideologis yang mereproduksi norma-norma baru dalam masyarakat, khususnya terkait dengan bagaimana generasi muda seharusnya menyikapi tekanan kehidupan digital.

Lebih jauh, teks ini juga memiliki potensi untuk memengaruhi kebijakan publik, terutama dalam bidang pendidikan dan layanan kesehatan mental. Wacana yang dibangun dalam teks dapat menjadi dasar argumentatif bagi para pembuat kebijakan untuk merancang intervensi yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis generasi muda. Media, dalam konteks ini, menjadi saluran penting dalam membentuk kesadaran kolektif dan menciptakan agenda publik seputar isu kesehatan mental digital.

Dengan demikian, analisis mendalam melalui tiga dimensi Fairclough menunjukkan bahwa teks berita tentang FOBO bukan sekadar produk jurnalistik, tetapi juga merupakan arena ideologis di mana bahasa, kekuasaan, dan realitas sosial saling berinteraksi. Bahasa dalam teks digunakan tidak secara netral, melainkan secara strategis untuk membongkar fenomena sosial tertentu, membentuk cara pandang pembaca, dan memperkuat wacana dominan tentang pentingnya kesehatan mental di era digital.

## **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil analisis terhadap teks berita “FOBO, Fenomena Baru Penyebab Kecemasan Berlebih di Kalangan Gen Z” menggunakan pendekatan Analisis Wacana Kritis (AWK) model Norman Fairclough, dapat disimpulkan bahwa media memainkan peran strategis dalam membentuk dan mereproduksi wacana kesehatan mental generasi muda. Melalui pilihan leksikal, kutipan ahli, dan struktur naratif yang dramatik dan persuasif, FOBO dikonstruksikan sebagai fenomena psikologis kontemporer yang berbahaya dan memengaruhi kesejahteraan mental Gen Z. Proses produksi dan distribusi teks yang memanfaatkan jaringan media internal serta praktik intertekstual menunjukkan bahwa berita ini tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian dari jaringan wacana yang saling menguatkan representasi tertentu. Di sisi lain, konsumsi teks diarahkan kepada audiens muda yang hidup dalam ekosistem digital dan rentan terhadap tekanan sosial serta kecemasan akibat pilihan yang berlimpah. Dalam dimensi praktik sosial, FOBO diposisikan sebagai gejala yang muncul dari ketegangan antara ekspektasi kapitalisme digital dan kebutuhan akan stabilitas psikologis, yang secara ideologis mencerminkan nilai-nilai kesehatan mental modern. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teks media tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga merepresentasikan, membingkai, dan mempengaruhi pemahaman publik terhadap isu-isu sosial tertentu, dalam hal ini tentang tekanan psikologis yang dihadapi generasi muda di era digital.

### **Implikasi**

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa media massa memiliki peran strategis dalam membentuk pemahaman masyarakat, khususnya generasi muda, terhadap isu kesehatan mental seperti FOBO. Representasi wacana yang dibangun media tidak hanya memengaruhi cara Gen Z memaknai kecemasan digital, tetapi juga dapat mendorong kesadaran kolektif akan pentingnya literasi digital dan kesehatan psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan keterlibatan lebih lanjut dari pendidik, praktisi media, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan ekosistem informasi yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan mental generasi muda di tengah derasnya arus informasi digital.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- DetikBali. (2025, Februari 20). FOBO, Fenomena Baru Penyebab Kecemasan Berlebih di Kalangan Gen Z. Diakses dari <https://www.detik.com/bali/berita/d-7786645/fobo-fenomena-baru-penyebab-kecemasan-berlebih-di-kalangan-gen-z>
- Fairclough, N. (1995). *Critical Discourse Analysis: The Critical Study of Language*. London: Longman.
- Ismail. (2008). *Wacana dan Ideologi Media Massa: Pendekatan Analisis Wacana Kritis Norman Fairclough*. Jakarta: Prenada Media.
- McGinnis, P. (2004). *The Paradox of Choice: Why More is Less*. New York: Harper Perennial.
- Van Dijk, T. A. (2006). *Discourse and Power*. London: Palgrave Macmillan.
- Wodak, R., & Meyer, M. (2009). *Methods of Critical Discourse Analysis (2nd ed.)*. London: Sage Publications.