

ABSTRAK

Komunikasi digital yang semakin intens melalui aplikasi pesan instan seperti WhatsApp telah menjadi bagian dominan dalam aktivitas kerja harian. Namun, pola komunikasi yang menuntut konektivitas tinggi dan respons cepat memicu munculnya beban komunikasi digital, terutama di kalangan karyawan Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban komunikasi digital terhadap kesehatan mental karyawan Generasi Z di institusi pendidikan, serta menguji peran Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel mediasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik analisis Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) melalui perangkat lunak SmartPLS 4. Jumlah responden sebanyak 253 orang yang terdiri dari dosen dan tenaga penunjang akademik (TPA) Gen Z di Telkom University Bandung dengan rentang usia 22–28 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban komunikasi digital berpengaruh signifikan terhadap peningkatan FoMO dan menurunkan tingkat kesehatan mental, dengan FoMO terbukti memediasi hubungan tersebut secara signifikan. Model penelitian ini memiliki kekuatan prediktif yang tinggi, dengan 97,2% variabel kesehatan mental dan 88,2% variabel FoMO dijelaskan oleh struktur model, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam studi ini. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi digital yang tidak terkendali dapat menimbulkan tekanan psikologis nyata bagi karyawan Generasi Z.

Kata Kunci: Komunikasi Digital, FoMO, Kesehatan Mental, Gen Z.