

Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja

Rafael Asykari Mubarak

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

*Corresponding author, e-mail: rafaelasykari@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas hubungan dari sebuah fenomena FoMO yang sering terjadi dikalangan anak remaja berkaitan dengan Kesehatan mentalnya. Banyaknya fenomena permasalahan pada remaja yang terjadi di kalangan masyarakat tak terlepas dari sudut pandang perihal psikologis, yang menjadikan remaja bimbang terhadap permasalahannya sehingga menyebabkan stress dan merasa stagnansi terhadap sesuatu yang dilaluinya. Apapun permasalahan yang dialami remaja, bersumber dari banyaknya faktor yang salah satunya adalah kesehatan mental. Penelitian ini mengupas tentang fenomena fomo yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental remaja. Tujuan artikel ini ditulis untuk mengulas penyebab terjadinya Fear of Missing Out (FoMO) yang didasari dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, pengaruhnya terhadap Kesehatan mental remaja dan bagaimana strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi dampak negative dari fenomena Fear of Missing Out (FoMO) ini.

Kata Kunci: Kemajemukan; Konflik; Toleransi Beragama; Umat Beragama.

Abstract

This study discusses the relationship of a FoMO phenomenon that often occurs among teenagers related to their mental health. The many phenomena of problems in teenagers that occur in society cannot be separated from the psychological perspective, which makes teenagers hesitant about their problems, causing stress and feeling stagnant about something they go through. Whatever problems are experienced by teenagers, they stem from many factors, one of which is mental health. This study examines the fomo phenomenon that can affect the mental health of teenagers. The purpose of this article is to review the causes of Fear of Missing Out (FoMO) which is based on research that has been done previously, its influence on adolescent mental health and what strategies can be used to reduce the negative impact of the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon.

Keywords: Fear of Missing Out; Mental Health; Teenagers.

How to Cite: Mubarak, R. A. (2025). Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kajian Sosial Humaniora*, 2(1), 1-15.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Kesehatan mental menjadi sesuatu pembahasan yang penting dibicarakan karena salah satu element terpenting setelah Kesehatan fisik. Keduanya harus memiliki perhatian yang harus dijaga dengan baik. Apabila kondisi Kesehatan mental seseorang

terganggu, maka individu akan mengalami kesulitan fokus dan memahami situs yang terjadi di sekitar lingkungannya (Jannah, 2024). Akibatnya adalah suasana hati yang buruk dan sulit mengendalikan emosi pada diri yang akan mengarah pada perilaku buruk. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi rumah tangga dengan anggota yang mengalami gangguan jiwa skizofrenia meningkat dari 1,7 permil pada 2013 menjadi 7 permil di tahun 2018.

Gangguan mental emosional pada penduduk berumur di bawah 15 tahun juga meningkat dari 6,1 persen atau sekitar 12 juta penduduk menjadi 9,8 persen atau sekitar 20 juta penduduk (Linder, 1958). Kondisi ini diperparah oleh adanya Covid-19. Beberapa laporan menunjukkan adanya tren peningkatan masalah gangguan kesehatan jiwa akibat pandemi. Survei terkini I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, biasanya disebut dengan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara itu, sekitar sepertiga atau 34,9 persen memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong dalam orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) (Aditianti et al., 2020).

Fakta yang terkuak di lapangan juga menunjukkan bahwasannya remaja mencerminkan dampak dari bentuk gangguan mental yang beragam. Mental yang sehat dapat dilihat dari Kesehatan psikis dan fisik sehingga tercermin pada perilaku yang baik dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dilaluinya, mampu mengembangkan kemampuan diri yang dimilikinya, dan juga dapat menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang yang ada disekitarnya seperti teman sebaya, keluarga dekat maupun kerabat hingga guru yang mengajarnya di sekolah maupun dosen di kampus. Namun, ada juga remaja yang menampilkan perilaku yang menggambarkan bahwasannya ada masalah yang mengganggu kehidupan dirinya, seperti masalah pergaulan yang tidak mengikuti standar etika yang berlaku, meninggalkan kewajiban agama yang harus dilakukan, takut menghadapi ujian, tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dan masalah masalah psikis lainnya seperti depresi, gangguan kecemasan (anxiety), gangguan makan dan gangguan perilaku. Adanya masalah mental dalam diri remaja tersebut misalnya masalah penyesuaian diri mengindikasikan adanya masalah pada kondisi kesehatan mentalnya, di mana kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat (Literasi et al., 2024), Penyesuaian diri yang baik merupakan cerminan dari mental yang sehat (Fakhriyani, 2021) maka dari itu, adanya masalah pada penyesuaian diri menunjukkan adanya

permasalahan pada Kesehatan mental dirinya. Sehingga dapat menimbulkan permasalahan psikis, tidak tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan menunjukkan sifat yang mudah tersinggung terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya (Fakhriyani, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa IAIN MADURA fakultas tarbiyah bahwasannya Tingkat kondisi Kesehatan mahasiswa berada pada Tingkat rendah, sedang dan tinggi yang dihubungkan dengan pengaruhnya terhadap literasi Kesehatan mental. meskipun literasi kesehatan mental tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, tetapi literasi kesehatan mental yang baik, dapat menjadi faktor penting dalam stabilitas kesehatan mental masing-masing individu. Literasi Kesehatan mental yang rendah dapat menghambat pengobatan yang efektif pada gangguan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental yang rendah dapat menyebabkan penyelesaian masalah kesehatan mental yang kurang tepat (Literasi et al., 2024). Dari penelitian tersebut, dapat di asumsikan bahwasannya Kesehatan mental yang buruk bisa menyebabkan kurang tepatnya cara yang dapat diambil dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Dari uraian di atas diketahui bahwa fenomena FoMO bersumber dari ketidaksehatannya mental yang ada pada psikis remaja. Fenomena ini membawa dampak negatif yang perlu dipahami dan ditangani dengan baik untuk menjaga kesejahteraan remaja di era digital yang serba mudah dari balik layar. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan mendalam serta solusi efektif dalam menghadapi fenomena FoMO yang semakin mengkhawatirkan di era digital ini. Remaja rentan terhadap FoMO karena kehidupan remaja yang tidak dapat dipisahkan dari pengaruh media sosial yang kemudian menimbulkan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain, kebutuhan akan pujian atau pengakuan, rendahnya kontrol diri dan perasaan takut saat melewatkan momen penting. Dampak FoMO bagi remaja dapat merugikan kesejahteraan emosional dan psikologis serta kerugian finansial akibat keinginan untuk melakukan sesuatu yang ada diluar batas kemampuan remaja, oleh karena itu pemahaman tentang FoMO penting untuk dapat membantu mengenali dan mengatasi kondisi tersebut dengan cara menghargai diri sendiri dengan cara menerima diri sendiri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan. meluangkan waktu untuk diri sendiri dengan melakukan aktivitas yang disukai, seperti membaca buku kesukaannya, mendengarkan musik yang bisa menumbuhkan semangat baru, atau sekadar beristirahat dari hiruk-pikuk media sosial, dapat membantu remaja lebih mengenali dirinya dan

menjaga kesehatan mentalnya. Membangun koneksi positif dengan orang lain dengan mengembangkan kemampuan mendengarkan secara aktif. Mendengarkan bukan hanya soal diam saat orang lain berbicara, melainkan memberikan perhatian penuh, menunjukkan empati, serta merespons dengan cara yang tepat terhadap seseorang yang sedang menarasikan cerita kehidupannya. Ketika seseorang merasa didengarkan, mereka akan lebih terbuka dan merasa dihargai (Munajah et al., 2023). Selain itu, bersikap terbuka dan jujur dalam berkomunikasi dapat membantu membangun kepercayaan, yang merupakan dasar dari hubungan yang kuat (Sholeh, 2023). Remaja yang mampu menyampaikan perasaan dan pikirannya secara jujur, namun tetap menghormati perasaan orang lain, cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan harmonis. dan mengubah persepsi baik terhadap orang lain maupun diri sendiri dengan sesuatu pandangan yang baik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi pustaka (library research) sebagai pendekatan utama. Pendekatan ini dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali, menganalisis, dan mensintesis berbagai teori, temuan empiris, dan perspektif yang telah ada terkait fenomena FOMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Studi literatur memberikan dasar yang kuat untuk memahami perkembangan konsep FOMO secara mendalam, termasuk faktor penyebab, bentuk manifestasi, serta kaitannya dengan gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Selain itu, penelitian ini relevan karena pembahasan mengenai topik tersebut sudah banyak diteliti oleh penelitian sebelumnya, efisiensi waktu dan sumber daya juga menjadi alasan mengapa pendekatan ini dilakukan, studi literatur tidak memerlukan pengumpulan data primer secara langsung, sehingga lebih efisien dalam hal waktu dan biaya. Ini memungkinkan peneliti untuk tetap menghasilkan analisis yang valid dan mendalam tanpa harus melakukan survei atau eksperimen lapangan.

Dalam penulisan ini, penulis menggunakan metode studi literatur review untuk mengkaji fenomena *fear of missing out* (fomo) yang menerapkan melalui beberapa tahapan. Penulis mengidentifikasi sumber dari berbagai literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel akademik, buku dan laporan penelitian sebelumnya yang membahas tentang fomo, media sosial dan Kesehatan mental remaja. Sumber literatur tersebut diperoleh dari database terpercaya seperti google scholar, open read, open knowledge maps). Selanjutnya penulis menyeleksi literatur yang terkumpul, penulis

menyeleksi sumber-sumber yang paling relevan dan memenuhi kriteria seperti topik yang sesuai serta berfokus pada remaja sebagai populasi penelitian (Soetikno & Andreane, 2022). pengumpulan sumber data dari literatur ini dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, baik berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, maupun dokumen resmi lainnya (Tanjung & Zulkarnain, 2025).

Pendekatan ini bersifat deskriptif, di mana peneliti tidak melakukan pengumpulan data secara langsung di lapangan atau menggunakan responden, melainkan fokus pada penelaahan teori dan konsep dari berbagai referensi yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya penulis menganalisis informasi yang diperoleh dari iterator terpilih untuk menemukan pola, tema dan hasil yang konsisten mengenai dampak FOMO terhadap psikologis manusia seperti kecemasan, depresi, stress dan gangguan tidur. Setelah proses analisis, penulis menyusun hasil temuan dalam bentuk naratif, yang disertai dengan kutipan dan referensi ilmiah untuk mendukung argument yang dikemukakan. Hasil review ini menjadi dasar untuk menarik Kesimpulan dan memberikan rekomendasi terkait isu FOMO pada remaja.

Tujuan dari penggunaan metode ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap isu yang diteliti berdasarkan hasil kajian teoritis dari sumber-sumber yang kredibel dan terverifikasi. Analisis dilakukan dengan menelaah kesesuaian dan keterkaitan antar teori serta menemukan sintesis yang mendukung argumen atau landasan berpikir dalam penelitian ini.

Sumber data yang digunakan merupakan sumber yang berasal dari jurnal ilmiah, buku, artikel akademik, laporan penelitian terdahulu yang sudah pernah diteliti sebelumnya dan Teknik pengumpulan data berasal dari pencarian literatur dari database seperti Google Scholar, open knowledge maps). Dan Teknik Analisa merupakan analisis tematik terhadap temuan dari berbagai sumber yang didapatkan di media publish jurnal.

Hasil dan Pembahasan

Fear Of Missing Out atau disebut dengan FoMo merupakan rasa takut yang muncul dalam individu, bila orang lain bersenang-senang tanpa kehadirannya (Przybylski, Murayana, DeHaan & Gladewell, 2013). Definisi lain menyebutkan FoMo sebagai kecemasan konstan (tidak berubah) akan tertinggalnya atau kehilangan sesuatu yang berharga. Dalam kamus Oxford FoMo didefinisikan sebagai kecemasan akan adanya peristiwa menarik yang terjadi di tempat lain, di mana kecemasan ini terstimulasi oleh hal-hal yang ditulis di dalam media sosial seseorang. FoMo merupakan bentuk

perkembangan kecemasan sosial baru yang muncul karena perkembangan media sosial (JWT Intelligence, 2013).

Secara khusus FoMo memiliki beberapa ciri khusus menurut Przybylski dkk yaitu, individu selalu mewajibkan diri untuk mengecek media sosial. Seorang yang Fear Of Missing Out memiliki rutinitas untuk melihat media sosial milik rekan lain. Ia merasa harus selalu “*up to date*” dengan apa yang sedang diperbincangkan, apa yang dilakukan, dan apa yang dipublikasikan di media sosial oleh user lainnya. Misalnya, mereka memiliki rasa takut yang berlebihan apabila dikatakan sebagai *kudet* (kurang update). Juga, mereka akan menderita jika status media sosialnya sepi dari pengunjung, sedikitnya jumlah like dan komentar.

Di Indonesia, Kesehatan mental menjadi salah satu fenomena yang sering dialami oleh pemuda, faktor utama yang menjadi terganggunya mental seseorang itu adalah genetik, psikis dan psikolog (Wardani, 2021). Kesehatan mental adalah kajian yang tidak terlepas dari isu Kesehatan pada manusia, tujuan, tradisi, kebiasaan dari kesehatan masyarakat dengan diterapkan dengan manfaat di bidang kesehatan mental (Stevanya, 2022). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental tidak sekedar absensinya gangguan mental pada diri seseorang. Pendekatan psikiatri seringkali terhubung dengan gangguan mental, karena gangguan mental adalah kondisi yang cenderung lebih mudah didefinisikan yaitu dengan representasi gejala-gejala tertentu (Stevanya, 2022). Gangguan yang dialami oleh individu akan berdampak pada kepercayaan dirinya seseorang, ini juga terlihat dari perkembangan fisik pada remaja seperti sistem limbic yang mulai berkembang terlebih dahulu dibandingkan prefrontal cortex, yang merupakan tempat pengambilan dan memutuskan suatu putusan. Pada fase ini, tentunya nalar logika lebih bekerja cepat dibandingkan dengan kemampuan remaja untuk mengendalikan diri dalam melakukan suatu Tindakan. Maka tidak jarang remaja selalu mengedepankan ego dirinya untuk selalu menjadi bagian terkemuka diantara standart orang-orang yang ada di sekitarnya, penelitian oleh King et al. (2018) menemukan bahwa regulasi diri remaja juga dipengaruhi oleh teman sebaya dan pola asuh orang tua. (Bernier et al., 2010)

Masa remaja adalah masa yang paling penting dalam tahapan perkembangan manusia. Di era pendidikan modern, perkembangan ini menghadapi tantangan yang semakin kompleks akibat berbagai perubahan sosial, teknologi, dan kebijakan pendidikan (Lainah et al., 2022 ; Triyanto, 2020). Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososialnya, menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap *identity vs. role confusion*, di mana mereka berusaha menemukan jati diri dan peran mereka dalam

lingkungan sosial (Amalia et al., 2022). Pada tahap ini, interaksi dengan teman sebaya, pengaruh media sosial, serta tekanan sosial memiliki peran yang besar dalam membentuk identitas remaja. Dengan iringan perkembangan zaman yang begitu signifikan, informasi semakin mudah untuk ditelusuri hanya dalam genggam tangan. Salah satu fenomena psikologis yang semakin berkembang di kalangan remaja akibat pengaruh internet adalah media sosial. Salah satu dampak yang kian terlihat adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMo merupakan rasa takut yang muncul dalam individu, bila orang lain bersenang-senang tanpa kehadirannya (Przybylski, Murayana, DeHaan & Gladewell, 2013). Dengan meningkatnya penggunaan media sosial, remaja sering kali melihat unggahan teman-teman mereka yang menunjukkan kehidupan sosial yang tampak lebih menyenangkan, sehingga memunculkan perasaan kurang puas terhadap kehidupan mereka sendiri.

FoMO berkaitan erat dengan perkembangan psikososial remaja karena pada tahap ini, mereka memiliki kebutuhan besar untuk diterima dalam kelompok sosial dan mendapatkan validasi dari lingkungan sekitar. Rasa takut ketinggalan atau tidak menjadi bagian dari suatu kelompok dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, menurunkan rasa percaya diri, serta meningkatkan kecemasan dan stres. Selain itu, FoMO juga dapat berdampak pada kebiasaan remaja, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, gangguan pola tidur, serta menurunnya fokus dan produktivitas (Amalia et al., 2022). Untuk mengatasi dampak negatif FoMO, penting bagi remaja untuk mengembangkan kesadaran diri dan manajemen emosi yang baik. Orang tua, pendidik, serta lingkungan sosial dapat berperan dalam membimbing remaja agar lebih menghargai pengalaman mereka sendiri tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Mengurangi ketergantungan pada media sosial, mengembangkan hubungan sosial yang sehat secara langsung, serta membangun rasa percaya diri yang kuat dapat membantu remaja mengatasi kecemasan yang ditimbulkan oleh FoMO.

Fear of Missing Out (FoMO) ini semakin banyak dialami di era digital, terutama oleh individu yang aktif menggunakan media sosial. Akses mudah terhadap informasi mengenai kehidupan orang lain melalui platform digital dapat memicu perasaan kurang puas terhadap diri sendiri dan kehidupan pribadi.

FoMO memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Individu yang mengalami FoMO cenderung mengalami kecemasan dan stres yang berkepanjangan. Ketika seseorang melihat unggahan teman atau kenalannya yang terlihat bahagia dan sukses, muncul perasaan bahwa dirinya tidak cukup berprestasi atau tidak memiliki pengalaman yang cukup berharga. Seseorang yang mengalami kecemasan akibat FoMO

sering kali merasa terdorong untuk terus memeriksa media sosial, bahkan hingga larut malam. Kebiasaan ini dapat mengganggu ritme tidur dan menyebabkan gangguan konsentrasi serta kelelahan fisik dan mental (Amira et al., 2023).

Kesejahteraan psikologis juga dapat menurun akibat FoMO, karena individu yang mengalaminya lebih fokus pada kehidupan orang lain dibandingkan menikmati kehidupan mereka sendiri (Fadly & Islawati, 2024). Mereka merasa terdorong untuk selalu mengikuti tren sosial, yang sering kali menyebabkan kelelahan emosional dan perasaan tidak pernah puas sebelum mereka berada pada status yang sejajar. Mengatasi FoMO memerlukan kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang baik. Mengurangi penggunaan media sosial, lebih fokus pada pengalaman nyata, serta mengembangkan rasa syukur terhadap kehidupan sendiri dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan yang muncul akibat FoMO (Tanjung & Zulkarnain, 2025). Dengan demikian, keseimbangan mental dapat tetap terjaga dan individu dapat menikmati kehidupannya tanpa merasa terus-menerus tertinggal dari orang lain.

Individu yang mengalami fear of missing out (FoMO) akan merasa dirinya tertinggal dari sesuatu yang ada disekitarnya mengenai informasi, tren yang sedang hits dikalangannya dan kebiasaan kebiasaan baru yang muncul yang sedang dialami oleh orang sekitarnya. Salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan hal tersebut adalah rendahnya harga diri individu. (Santika & Budiarto, 2025). Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan terhubung secara digital, rasa ingin selalu terlibat dalam berbagai hal menjadi semakin kuat. Tidak jarang seseorang merasa gelisah atau takut tertinggal ketika melihat orang lain menjalani aktivitas menarik, meraih pencapaian, atau sekadar berbagi momen kebahagiaan di media sosial. Perkembangan teknologi yang begitu signifikan mengubah cara individu memperlakukan dirinya terhadap kegiatan yang dia lakukan, interaksi yang dia berikan dan respon respon terhadap sesuatu yang mendistraksikan dirinya dalam melakukan Tindakan terhadap sesuatu.

Pada penelitian yang dilakukan kepada gen Z yang memiliki ketentuan berupa pengguna media sosial aktif baik pria maupun Wanita, dan tidak dibatasi oleh ras, suku dan tempat tinggal sehingga siapapun yang bersedia dapat ikut serta dalam pengujian. Hasilnya adalah Penelitian yang menggunakan 100 partisipan yang aktif dalam menggunakan media sosial setiap harinya. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat Fear of Missing Out (FOMO) yang tinggi yaitu sebanyak 49% partisipan mengalami rasa takut yang tinggi untuk tertinggal. (Santika & Budiarto, 2025). Para remaja gen Z membagikan informasi tentang kehidupan sehari-harinya di media sosial dan mempelajari serta mengikuti tren dan gaya

baru yang muncul, hal seperti ini dilakukan untuk memenuhi standart kehidupan yang berlangsung dan menjadikan seseorang agar tetap terhubung dengan orang-orang sekitarnya. Hal tersebut disebabkan dengan rendahnya Tingkat self esteem atau harga diri (pandangan atau nilai yang diberikan seseorang secara subjektif terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan)(Safarina, 2017).

Di era digital saat ini, fenomena FOMO (Fear of Missing Out) semakin sering dirasakan oleh berbagai kalangan, terutama generasi muda. FOMO menggambarkan perasaan cemas atau takut tertinggal dari berbagai hal menarik atau penting yang dialami oleh orang lain. Perasaan ini muncul ketika seseorang merasa dirinya tidak terlibat dalam suatu momen yang dianggap menyenangkan atau berharga, baik dalam kehidupan sosial, pekerjaan, maupun aktivitas lainnya(Mulyono, 2021).

Salah satu pemicu yang paling besar dari munculnya FOMO adalah kecanduan terhadap media sosial. Kemudahan akses terhadap kehidupan orang lain melalui platform digital membuat individu terus-menerus terpapar pada unggahan yang menampilkan gaya hidup ideal, pencapaian pribadi (Santika & Budiarto, 2025), hingga aktivitas sehari-hari yang tampak sempurna. Hal ini sering kali memicu perasaan tidak cukup terhadap kapasitas diri, merasa iri, bahkan tekanan untuk selalu tampil “ikut serta” dalam berbagai tren atau kegiatan. Ketika seseorang merasa tidak bisa lepas dari media sosial atau merasa cemas jika tidak membuka platform tersebut, maka kemungkinan besar ia sudah mulai mengalami gejala FOMO tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh jurnal yang berjudul (Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Keperawatan) pengambilan sampel yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kriteria menggunakan media sosial, berusia 18-23 tahun, mahasiswa aktif, serta berada pada angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proporsional random sampling, hasilnya adalah adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial terhadap sindrom FoMO pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala(Mulyono, 2021). Adanya perasaan dan keinginan terus menerus untuk dapat terhubung ke media sosial adalah bentuk dari salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa keperawatan tersebut takut ketinggalan dengan informasi-informasi yang ada di sekitarnya. Seseorang yang mengalami Social Media Engagement yang tinggi dapat diketahui berdasarkan aktivitas penggunaan media sosialnya (McCay-Peet & Quan-Haase, 2016).

Dari hasil studi literatur pada penelitian yang dilakukan tersebut, dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap penggunaan media sosial yang menjadi salah satu faktor dari terjadinya FoMO yang dialami oleh mahasiswa keperawatan tersebut. Hal ini menggambarkan bahwa dorongan untuk memenuhi ketakutan kehilangan pengalaman berharga melalui media sosial diikuti dengan tingginya penggunaan media sosial yang dapat menimbulkan kecanduan media sosial.

Dalam perkembangan teknologi dan media sosial yang pesat, remaja menjadi salah satu kelompok yang paling rentan mengalami fenomena FOMO (Fear of Missing Out). Kecenderungan untuk terus mengikuti apa yang sedang tren, melihat pencapaian atau keseruan hidup orang lain di media sosial, serta merasa harus selalu “terlibat” dalam aktivitas sosial tertentu, sering kali menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja.

FoMO dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Perasaan takut tertinggal atau tidak cukup baik dibandingkan orang lain dapat memicu kecemasan, stres, hingga rasa tidak percaya diri (Furqon, n.d.). Remaja yang terus-menerus membandingkan kehidupannya dengan apa yang dilihat di media sosial sering kali mengalami perasaan rendah diri, bahkan gejala depresi ringan. Selain itu, adanya dorongan untuk terus terhubung secara digital juga mengganggu pola tidur, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial yang sehat di dunia nyata.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabir dan Rizqa Sabrina, dalam judul jurnalnya Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu. Survei yang dilakukan terhadap 50 responden menemukan beberapa fakta yang menjadi dampak dari sikap ketakutan akan ketinggalan informasi dan merasa terlepas dari jaringan penghubung dengan orang disekitarnya terhadap Kesehatan mental yang dialami oleh remaja.

FOMO memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa di SMAIT Persis Palu. Sekitar 55% dari responden mengakui bahwa mereka merasa cemas, stres, atau mengalami gangguan tidur sebagai akibat dari kecemasan sosial yang ditimbulkan oleh FOMO (Fadly & Islawati, 2024). Perasaan takut tertinggal ini dapat memberikan dampak yang sangat buruk bagi Kesehatan remaja, baik itu fisik mereka karena mengalami susah tidur dan sebagainya, serta mental yang merupakan aspek dalam tubuh remaja karena mengalami ketidakseimbangan antara kemampuan dengan standar yang dikejarinya, hal ini akan menyebabkannya rasa frustrasi, cemas dan gangguan mental yang berkepanjangan jika terus merasa tertinggal dengan tren yang terjadi.

Selain berdampak pada Kesehatan mental, FoMO juga berpengaruh kepada kinerja kognitif remaja pada saat menyerap Pelajaran disekolah. FOMO juga

memengaruhi performa akademik siswa di SMAIT Persis Palu. Sebanyak 42% responden melaporkan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada pelajaran karena distraksi dari media sosial (Sabir, Rizqa Sabrina 2024). Remaja yang mengalami FOMO cenderung menunjukkan kesulitan dalam memusatkan perhatian pada tugas-tugas akademik atau aktivitas yang membutuhkan fokus tinggi (Setiawan & Ediyono, 2024). Hal ini disebabkan oleh dorongan internal yang kuat untuk terus memantau media sosial dan memperbarui informasi terkini tentang dirinya, sehingga terjadi gangguan atensi (attention span) yang menurun. Remaja menjadi mudah terdistraksi oleh notifikasi atau unggahan terbaru, bahkan saat sedang belajar atau mengerjakan tugas sehingga menyebabkan kelalaian dan hilangnya fokus saat sedang mengerjakan Pelajaran. Selain itu, FoMO juga berpengaruh pada proses pengambilan Keputusan (McGinnis, 2020). Remaja sering kali hanya membuat Keputusan yang impulsif dan tidak dipertimbangkan secara matang, mereka cenderung mengikuti tren yang sedang ramai diperbincangkan hanya untuk menjaga eksistensinya dihadapan public. Hal ini juga sangat berdampak terhadap pembentukan pola pikir dan persepsi remaja (Shidique et al., 2023). Ketika remaja terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain yang tampak lebih Bahagia atau sukses di media sosialnya, hal ini dapat memunculkan distorsi kognitif seperti overgeneralization dan negative filtering (Dewi, 2025), yang berisiko menurunkan kepercayaan diri dan memicu pikiran negatif secara berulang.

Jika tidak diatasi, FOMO dapat membentuk pola pikir negatif dan membuat remaja merasa tidak pernah puas dengan dirinya sendiri (Soetikno & Andreane, 2022). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membangun kesadaran diri, mengatur waktu penggunaan media sosial, serta memperkuat dukungan dari lingkungan keluarga dan teman sebaya untuk menjaga kesehatan mentalnya.

Di tengah arus perkembangan teknologi dan media sosial yang begitu cepat, fenomena FOMO (Fear of Missing Out) menjadi hal yang kerap dialami, terutama oleh remaja. Perasaan takut tertinggal, tidak ikut serta, atau tidak “se-update” orang lain sering kali muncul saat melihat kehidupan sosial yang ditampilkan di dunia maya. Tanpa disadari, tekanan ini dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, mulai dari munculnya kecemasan, stres, hingga menurunnya rasa percaya diri (Santika & Budiarto, 2025).

Namun, meskipun FOMO menjadi tantangan nyata, kondisi ini bukanlah sesuatu yang tidak bisa diatasi. Kesadaran akan dampaknya dan kemampuan untuk mengelola emosi serta membatasi penggunaan media sosial menjadi langkah awal yang

penting. Remaja juga perlu diarahkan untuk lebih fokus pada kehidupan nyata, membangun hubungan sosial yang sehat secara langsung, dan menghargai proses serta pencapaian pribadi tanpa perlu membandingkan diri secara berlebihan.

Sebagai Solusi dari penulis jurnal Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial. Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam, penulis memberikan 4 solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan Fomo ini, yaitu bangun kebiasaan sehat dalam menggunakan media sosial, seperti fokus pada diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan, mencari koneksi nyata, dan meningkatkan harga diri (Idris et al., 2023). Membatasi diri dengan penggunaan media sosial seperti tiktok, Instagram, what's up dan media sosial lainnya bisa memberikan ketenangan terhadap diri kita. Dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, banyaknya pengguna media sosial yang berselancar di internet sangat memungkinkan kita terdorong untuk tampil sama seperti apa yang dilihat pada media sosial tersebut, selain itu, mencari koneksi atau hubungan yang nyata dengan orang-orang sekitar dengan hubungan yang harmonis. Hal ini sangat penting untuk diciptakan sehingga tidak mengesankan bahwa kita acuh tak acuh terhadap kita, sehingga ada energi positif dari hubungan tersebut untuk dapat saling mendukung satu dengan lainnya. Selanjutnya adalah menghargai diri sendiri dengan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, berikan keyakinan terhadap diri sendiri bahwa bisa melewati fase remaja ini dengan cara yang sehat tanpa harus mengikuti standart yang dimiliki orang lain. Langkah ini dapat menjadi acuan untuk remaja dapat keluar dari perasaan FoMO sehingga diharapkan dapat membantu para remaja untuk menghadapi dampak negatif FoMO dan kecanduan media sosial, serta membentuk budaya sehat menggunakan media sosial berdasarkan nilai-nilai al-Qur'an.

Kesimpulan

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi digital dan media sosial yang semakin mendominasi interaksi sosial remaja. FoMO ditandai dengan perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap berharga, terutama ketika melihat unggahan orang lain di media sosial. Studi menunjukkan bahwa FoMO memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan tingkat kecemasan, stres, depresi, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Dampak negatif FoMO terhadap kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh kecenderungan mereka untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, sehingga

menimbulkan perasaan kurang puas terhadap kehidupan pribadi. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan akibat dorongan FoMO dapat mengganggu pola tidur dan keseimbangan emosional mereka.

Upaya untuk mengurangi dampak negatif FoMO dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran diri, membangun hubungan sosial yang sehat di dunia nyata, serta mengurangi ketergantungan terhadap media sosial. Dengan pendekatan yang tepat, remaja dapat lebih fokus pada pengembangan diri dan kesejahteraan emosional mereka, sehingga dapat menghindari dampak negatif dari fenomena ini. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari individu, keluarga, dan lingkungan sekitar dalam membantu remaja mengelola FoMO secara lebih sehat dan adaptif.

Daftar Pustaka

- Aditianti, A., Raswanti, I., Sudikno, S., Izwardy, D., & Irianto, S. E. (2020). Prevalensi Dan Faktor Risiko Stunting Pada Balita 24-59 Bulan Di Indonesia: Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2018 [Prevalence and Stunting Risk Factors in Children 24-59 Months in Indonesia: Analysis of Basic Health Research Data 2018]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(2), 51–64.
- Amalia, R. F., Ekowati, W., Mulyaningrat, W., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., & Soedirman, U. J. (2022). *Mental Health Literacy dan Sikap Terhadap Perilaku Mencari Bantuan Profesional Kesehatan Mental Pada Mahasiswa*. 764–769.
- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Penyuluhan tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hidayah Kelurahan Lebakjaya Kecamatan Karangpawitan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1693–1704. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.9479>
- Chyquitita Tica.,(2024). *Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja.*, Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan., Universitas Kristen Indonesia, Indonesia Volume 6 Nomor 4 Agustus 2024 Halaman 3763 – 3771
- Dewi, A. A. S. S. (2025). Studi Kasus Daily Routine untuk Meningkatkan Aktivitas pada Penderita Depresi. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 6(1), 361–367.
- Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(2), 66–75. <https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156>

- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19:(The Role of Psychological Resilience in Mental Health: Psychological Adjustment During the Covid-19 Pandemic). *ICONIS: International Conference on Islamic Studies*, 5, 465–476.
- Furqon, A. S. (n.d.). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta_FIKES.
- Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157.
- Jannah, M. (2024). *Kesehatan Mental Remaja: dalam Kesepian, Disfungsi Keluarga, dan Persahabatan*. Inspirasi Pustaka Media.
- Jannah, M., Alfiandi, R., & Novitayani, S. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*; Vol 11, No 2 (2023): *Jurnal Ilmu Keperawatan (JIK) XI No.2 Juli-Desember 2023* ; 2338-6371. <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/view/36242>
- Linder, F. E. (1958). National Health Survey. *Science*, 127(3309), 1275–1279. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Literasi, P., Mental, K., Mental, K., Mahasiswa, P., & Fakhriyani, D. V. (2024). *Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada the Effect of Mental Health Literacy on Mental Health in Students of*. 19(1), 52–65.
- McGinnis, P. (2020). *FoMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mulyono, B. H. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Social Connectedness yang Dimediasi oleh Penggunaan Media Sosial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1190–1198. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28660>
- Munajah, M., Agniawati, N. G., & Sari, S. I. (2023). Globalisasi Dan Alienasi: Dampak Media Sosial Terhadap Keterasingan Manusia. *Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 2(1), 35–46.
- Purnomosidi F., Ernawati s., Riskiana D., Indriyani A., (2023). *Kesehatan mental pada remaja*. Jurnal pengabdian kepada masyarakat. Journal Homepage: <http://www.itbsemarang.ac.id/sijies/index.php/abdimas> e-Mail: lpmm@itbsemarang.ac.id ABDIMAS, Vol. 2 No. 1 (2023) 1 – 7
- Safarina, N. A. (2017). *Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area*. Universitas Medan Area.
- Santika, G., & Budiarto, Y. (2025). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z*. 20–25.

- Setiawan, C. E., & Ediyono, S. (2024). Analisis Mendalam Hubungan Permasalahan Karakteristik Remaja dengan Autism Spectrum Disorder. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 107–114.
- Shidiqie, N. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati*, 1(3), 98–112.
- Sholeh, M. I. (2023). Transparansi dan akuntabilitas dalam membangun citra positif melalui manajemen pendidikan yang berkualitas. *Tadbiruna*, 3(1), 43–55.
- Soetikno, N., & Andreane, C. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Youtube. *Versi Cetak*, 6(3), 750–756.
- Stevanya, S. (2022). Mendalami Kesehatan Mental Melalui Media Webcomic. ... *Mahasiswa Desain Komunikasi Visual (KOMA DKV)*, 773–780. <https://ojs.uph.edu/index.php/KOMA-DKV/article/view/4584>
- Tanjung, L. L., & Zulkarnain, I. (2025). *Prosiding Seminar Nasional Manajemen Kesehatan Mental Remaja di Era Media Sosial*. 4(1), 174–181.
- Wardani, T. A. (2021). *Studi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental: Konsep, aplikasi, dan implikasinya dalam pendidikan agama Islam*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Wibowo Marelda Patricia Arlie &, Hatta Muhammad Ilmi (2023)., *Pengaruh Neurotisme terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Universitas Islam* Bandung Bandung Conference Series: Psychology Science <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i2.7354>
Corresponding Author Email: m.ilmi.hatta@gmail.com.