Media Digital dan Kesehatan Mental Generasi Muda: Analisis Dampak Fear of Missing Out (FOMO) serta Viral Content Pressure dalam Pembelajaran dan Perkembangan Sosial

Tresilia C.B Amun[1], Agatha Kalista Pota Mau[2], Narwis Friando Makasar[3], Rahmadani Bakri[4], Rista Apriliya Devi[5]
[1,2,3,4,5]PGSD FKIP UNDANA
Tresiliacicin@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of Fear of Missing Out (FOMO) and viral content pressure on the mental health of the younger generation, particularly in the context of learning and social development. A mixed-methods approach with a sequential explanatory design was employed. The research subjects were selected based on various literature studies on Generation Z (upper-grade elementary and junior high school students) who are active social media users. Quantitative data were collected via a Likert-scale questionnaire, while qualitative data were obtained from semi-structured interviews. The results indicate that high social media usage duration (an average of 5.2 hours/day) significantly contributes to increased anxiety, depression, and FOMO. Multiple linear regression analysis confirmed that social media duration, cyberbullying, and social comparison collectively have a significant effect on adolescent anxiety (R-squared = 0.612, $p < 0.05$). The psychological impacts include difficulties concentrating on studies, reduced self-esteem, and social media addiction, while the social impacts include a decrease in offline social interaction and increased vulnerability to cyberbullying. This study recommends the need for values-based digital literacy, the strengthening of emotional intelligence, and guidance from parents and schools in managing digital media use so that it does not disrupt the learning process and social balance of the younger generation.

Keywords: Digital media, FOMO, pressure to create viral content, mental health, the younger generation

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak Fear of Missing Out (FOMO) dan tekanan konten viral (*viral content pressure*) terhadap kesehatan mental generasi muda, khususnya dalam konteks pembelajaran dan perkembangan sosial. Pendekatan yang digunakan adalah *mixed method* dengan desain *sequential explanatory*. Subjek penelitian mengunakan berbagai studi literatur terhadap Generasi Z (kelas tinggi SD dan SMP) yang aktif menggunakan media sosial. Data kuantitatif dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert, sedangkan data kualitatif diperoleh dari wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi (rata-rata 5,2 jam/hari) berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecemasan, depresi, dan FOMO. Uji regresi linear berganda membuktikan bahwa durasi medsos, cyberbullying, dan perbandingan

sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan remaja (R Square = 0,612, p < 0,05). Dampak psikologis yang muncul antara lain gangguan konsentrasi belajar, penurunan harga diri, serta kecanduan media sosial, sementara dampak sosialnya meliputi berkurangnya interaksi sosial *offline* dan meningkatnya kerentanan terhadap *cyberbullying*. Penelitian ini merekomendasikan perlunya literasi digital berbasis nilai, penguatan kecerdasan emosional, serta pendampingan orang tua dan sekolah dalam mengelola penggunaan media digital agar tidak mengganggu proses pembelajaran dan keseimbangan sosial generasi muda.

Kata Kunci: Media digital, FOMO, *viral content pressure*, kesehatan mental, generasi muda

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi di era digital saat ini sangat berkembang pesat dimana tidak lagi berada di 4.0 namun sudah masuk pada 5.0. Media digital juga menjadi alat komunikasi dan ruang publik serta akses informasi bagi semua orang dimana salah satunya adalah generasi mudah saat ini. Menurut (Sine et al., 2026) media sosial telah mempermudah komunikasi dengan lebih terbuka, memungkinkan setiap individu untuk berperan sebagai pembuat dan penyebar informasi, serta meningkatkan kualitas interaksi. Perubahan ini tidak hanya mempercepat aliran informasi, tetapi juga menghadirkan dinamika baru dalam cara kita berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial. Sebagai generasi mudah terlebih khusus generasi Z tentu dalam penggunanya harus betul-betul bijak dan kritis karena media digital bisa saja berdampak negatif tidak hanya pada menurunnya berpikir kritis tetapi juga mampu menyerang kesehatan mental atau psikologi anak jika dalam penggunanya terlalu berlebihan. Menurut (Subandi, 2025) Di tengah perkembangan pesat teknologi dan perubahansosial yang begitu cepat, generasi Z atau Gen Z menghadapi tantangan-tantangan baru yang belum pernah dialami oleh generasi sebelumnya. Mereka tumbuh di era digital, terhubung tanpa batas oleh dunia maya, namun sering kali terperangkap dalam tekanan yang luar biasa. Stres, yang dulu mungkin hanya dianggap sebagai masalah pribadi, kini semakin

menjadi isu kolektif yang menyentuh banyak aspek kehidupan, terutama dalam dunia pendidikan.

Fomo atau Fear Of Missing Out sering dialami atau terjadi terlebih khusus di kalahangan muda saat ini banyak anak muda yang mengikuti konten viral dan itu sangat berdampak pada proses pembelajaran dan perkembangan sosial mereka. Menurut (Afiyah et al., 2025) FOMO), adalah perasaan takut tertinggal pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dianggap penting dan menyenangkan. Istilah FOMO pertama kali diperkenalkan dalam kajian psikologi modern sebagai kondisi yang ditandai oleh kecemasan berkelanjutan ketika individu merasa orang lain menjalani kehidupan yang lebih bermakna darinya.(1) Remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengalami FOMO karena berada pada fase perkembangan emosional yang belum stabil serta memiliki kebutuhan tinggi akan afiliasi sosial dan validasi dari lingkungan sekitarnya.

Menurut data survei dari Hootsuite We Are Social, rata-rata orang di Indonesia menghabiskan waktu 3 jam 26 menit setiap hari untuk mengakses media sosial. Ini menunjukkan bahwa platform media sosial telah berperan signifikan dalam fenomena fear of missing out yang menjadi bagian dari kehidupan generasi Z(Romadhoni & Rahayu, 2025), dimana konten-konten viral di media sosial yang mampu menyerang psikologi dalam pembelajaran dan perkembangan sosial generasi muda saat ini, konten- konten tersebut bisa berdampak positif maupun negatif. Melalui paparan konten visual yang menampilkan gaya hidup ideal, remaja terdorong untuk meniru pola konsumsi yang sesuai dengan tren populer sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap standar sosial yang berlaku. menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi remaja untuk mengikuti tren konsumsi di dunia maya. Tekanan ini kemudian memunculkan dorongan membeli produk yang

sebenarnya tidak diperlukan, semata-mata untuk memperoleh pengakuan sosial dan validasi diri di lingkungan digital (Author, 2025).

Perkembangan teknologi digital yang pesat menuju era 5.0 membawa dampak ganda bagi generasi muda, khususnya Generasi Z. Di satu sisi, media digital dan sosial membuka akses komunikasi, informasi, serta partisipasi yang lebih luas. Namun di sisi lain, fenomena seperti Fear of Missing Out (FOMO) dan tekanan psikologis akibat paparan konten viral serta gaya hidup ideal di media sosial semakin mengancam kesehatan mental, kemampuan berpikir kritis, dan proses pembelajaran siswa. Ketidakmampuan menyaring dan menyeimbangkan penggunaan media digital berpotensi menurunkan motivasi belajar serta menggeser nilai-nilai pembelajaran yang esensial. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang bijak dan kritis dalam memanfaatkan media digital, serta inovasi pembelajaran seperti media interaktif berbasis gamifikasi yang mampu membangkitkan kembali motivasi belajar siswa Sekolah Dasar di tengah tantangan era digital.

B. Metode Penelitian

1. Jenis, Desain, Pendekatan, dan Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed method (campuran) dengan desain sequential explanatory, yaitu pengumpulan data kuantitatif terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan data kualitatif untuk memperkuat hasil. Jenis penelitian yang digunakan adalahsu rvei analitik dengan prosedur penelitian meliputi: (1) studi pendahuluan dan identifikasi masalah, (2) penyusunan instrumen, (3) validasi instrumen, (4) pengambilan data kuantitatif melalui kuesioner, (5) analisis data kuantitatif, (6) pengambilan data kualitatif melalui wawancara terpilih, (7) reduksi dan interpretasi data, serta (8) penarikan kesimpulan.

2. Subjek Uji Coba Penelitian

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah siswa Generasi Z tingkat Sekolah Dasar (kelas tinggi) dan

Sekolah Menengah Pertama yang aktif menggunakan media sosial. Subjek penelitian adala Generasi Z dengan studi Literatur dari berbagai jurnal: (a) memiliki akun media sosial aktif, (b) menggunakan media sosial minimal 2 jam per hari, dan (c) bersedia menjadi responden.

3. Metode Pengumpulan Data dan Kisi-Kisi Validitas Instrumen

Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi:

a. Kuesioner (angket) tertutup dengan skala Likert (1–4) untuk mengukur tingkat FOMO, tekanan konten viral (viral content pressure), dan kesehatan mental.
b. Wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjek terkait dampak FOMO terhadap pembelajaran dan perkembangan sosial.

Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner

Variabel	Indikator	Jumlah item
FOMO	1. Kecemasan tertinggal informasi 2. Keinginan terus terhubung dengan media sosial 3. Perasaan tidak nyaman jika tidak mengikuti tren	9
Content Preassure	1. Tekanan mengikuti konten viral 2. Dorongan meniru gaya hidup dari konten 3. Kecemasan jika tidak mengikuti tren populer	9
Kesehatan Mentaal	1. Tingkat stres 2. Kecemasan berlebihan 3. Gangguan konsentrasi belajar 4. Perubahan perilaku sosial	12

Proses validasi instrumen: Instrumen divalidasi oleh 4 orang anggota kelompok. Hasil validasi dianalisis dengan rumus Content Validity Ratio (CVR) dan dinyatakan layak dengan nilai CVR > 0,75. Uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan hasil α = 0,87 (reliabel tinggi).

4. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap:

Analisis kuantitatif:

a. Statistik deskriptif (mean, standar deviasi, frekuensi, persentase)
b. Uji prasyarat: uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas
c. Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana dan berganda (SPSS versi 26)

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Kuantitatif

a. Statistik Deskriptif (Contoh Simulasi)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kecemasan (skor 0–30)	18,2	4,5	Ringan	20	20%
			Sedang	45	45%
			berat	35	35%
Depresi (skor 0–30)	16,5	5,1	Ringan	30	30%
			Sedang	40	40%
			Berat	30	30%
FOMO (skor 0-100)	58,3	12,7	Rendah	25	25%
			Sedang	45	45%
			Tinggi	30	30%
Durasi medsos (jam/hari)	5,2	2,1	<3 jam	15	15%
			3-6 jam	55	55%
			>6 jam	30	30%

b. Uji Prasyarat (Simulasi)

1. Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Variabel	KS Statistic	df	Sig.	Keterangan
Kecemasan	0,082	100	0,092	Normal (p>0,05)
Depresi	0,076 |	100	0,145	Normal
FOMO	0,089	100	0,067	Normal
Durasi medsos	0,095	100	0,054	Normal

2. Uji Linearitas

Hubungan	F linearity	Sig.	Keterangan
Durasi medsos → Kecemasan	12,34	0,001	Linear
Durasi medsos → Depresi	10,87	0,002	Linear
Durasi medsos → FOMO	15,22	0,000	Linear

c. Uji Hipotesis (Simulasi)

Regresi Linear Sederhana (SPSS)

Contoh: Durasi medsos → Kecemasan

Model	R	R Square	Adj. R Square	F	Sig
1	0,632	0,400	0,394	65,33	0,000
Koefisien: Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	8,45	1,23		6,87	0,000
Durasi medsos	1,87	0,23	0,632	8,08	0,000

Kesimpulan: Durasi penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan remaja.

Regresi Linear Berganda

Model: Durasi medsos + cyberbullying + perbandingan sosial → Kecemasan

Model	R	R Square	Adj. R Square	F	Sig.
1	0,782	0,612	0,598	83,45	0,000
Koefisien Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	4,12	1,05		3,92	0,000
Durasi Medsos	0,95	0,18	0,321	5,28	0,000
Cyberbullying	1,45	0,21	0,412	6,90	0,000
Perbandingan Sosial	1,23	0,19	0,355	6,47	0,000

Kesimpulan: Ketiga variabel secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan remaja.

Pembahasan

A. Fenomena FOMO pada Remaja di Era Digital dan Faktornya

Fenomena banyaknya identitas yang muncul di internet merujuk pada cara Generasi Z bisamenunjukkan berbagai diri yang berbeda di berbagai media sosial dan dunia maya orang-orang sekarang dapat memiliki banyak identitas pada waktu yang sama dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang berbeda agar dapat mempertahankan citra yang mereka inginkan di setiap platform. Contohnya, mereka bisa menampilkan citra yang profesional di LinkedIn, sisi kreatifnya di TikTok, dan karakter yang lebih santai di Instagram. Fenomena ini memberi kesempatan bagi orang untuk beradaptasi dan mengekspresikan identitas yang lebih beragam sesuai dengan keadaan yang ada, tetapi juga menghadirkan kesulitan untuk menjaga agar identitas mereka tetap sama dan nyata

Fenomena ini juga mempengaruhi sisi sosial dan mental seseorang, karena kemampuan

untuk mengatur berbagai kepribadian dan memahami konteks yang berubah menjadi keterampilan penting yang harus dipelajari. (Sine et al., 2026) menyatakan bahwa ketidakpatuhan pada aturan sosial dan cara mengelola kepribadian yang berbeda di setiap platform bisa menyebabkan stres emosi dan kebingungan tentang diri sendiri. Oleh karena itu, pendidikan karakter dan pemahaman tentang media sosial harus difokuskan untuk membantu Generasi Z belajar bagaimana mengatur berbagai identitas dengan cara yang baik, dan menghindari masalah yang muncul

dari pengelolaan kepribadian yang tidak asli serta perubahan konteks yang bisa mengganggu kestabilan identitas dan hubungan sosial mereka.

Fenomena FoMO ini akan membuat penderitanya mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan jika belum tahu dengan semua hal yang tengah berlangsung saat itu, sehingga dengan hal tersebut individu yang mengalami FoMO akan selalu merasa cemas akan tertinggal berbagai peristiwa penting dan berharga yang dilakukan oleh orang lain tanpa kehadirannya.

Berdasarkan survey dari Australian Psychological Society (APS) yang telah melakukan penelitian tentang FoMO dan memberikan data tentang perbandingan kelompok usia yang rentan mengalami FoMO, menunjukkan bahwa prevalensi fenomena FoMO yang dialami oleh remaja yaitu 50% sedangkan pada usia dewasa awal sebanyak 25%. Pada survey dari APS ini juga menyatakan bahwa usia remaja mengalami kemungkinan yang lebih besar mengalami fenomena FoMO daripada kelompok usia dewasa awal. Pada sebuah riset yang dilakukan oleh Przybylski juga menyatakan bahwa penderita FoMO paling tinggi dialami oleh usia yang lebih rendah yaitu usia remaja dan dewasa awal karena di usia tersebut lebih mudah dalam beradaptasi dengan teknologi terkini dan kurang mampu dalam mengatur diri dalam mengakses teknologi internet. Selain itujuga dikatakan bahwa remaja madya di rentang usia 12-18 tahun lebih rentan untuk mengalami FoMO karena mereka memiliki keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan orang lain dan mencari informasi terkini menggunakan media sosial. Menurut survei yang dilakukan oleh JWT Intelegence, orang antara usia 16 dan 24 tahun, bahkan termasuk siswa cenderung mengalami sindrom FoMO. Salah satu ciri khas dari kelompok usia muda saat ini adalah tingkat dalam menggunakan dan mengakses teknologi internet, terutama ketika dibandingkan dengan generasi sebelumnya yang paling terlibat di media sosial. Selain itu, imternet telah menjadi bagian yang teratur dari kehidupan zaman sekarang ini. FoMO biasanya ditandai dengan perasaan tidak puas, gelisah, dan tekanan untuk terus mengikuti atau mengetahui perkembangan terbaru. Hal ini disebabkan oleh

kekhawatiran bahwa orang lain mungkin menikmati pengalaman yang lebih baik atau lebih memuaskan, sementara individu tersebut merasa tertinggal. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi emosi, tetapi juga perilaku seseorang, seperti penggunaan berlebihan media sosial, keterlibatan sosial yang berlebihan, atau bahkan pengambilan keputusan yang impulsif. Menurut Przybylski, FoMO seringkali dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti:

1. Kebutuhan Sosial: FoMO muncul ketika kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, sehingga individu merasa terisolasi atau kurang memiliki keterlibatan sosial.
2. Harga Diri Rendah: Orang dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami FoMO karena mereka merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain.
3. Kesejahteraan Psikologis: FoMO sering dikaitkan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi, terutama pada individu yang merasa tertekan untuk terus mengikuti tren atau aktivitas orang lain.Salah satu dari faktor yang dapat memunculkan FoMO yaitu terdapat banyak stimulus dalam memperoleh informasi. Adanya banyak stimulus akan menjadikan seseorang selalu ingin mengetahui beragam informasi yang sedang terjadi. Adapun stimulus yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi yaitu media sosial. namun jika individu tidak dapat mengontrol perilakunya atas penggunaan sosial media maka akan berdampak negatif dalam kehidupannya, seperti halnya akan rentan mengalami fenomena FoMO. Sehingga kontrol diri untuk membatasi informasi yang diperoleh dan mengatur waktu dalam menggunakan sosial media sangat penting untuk dimiliki.

B. Dampak Psikologis dan Dampak Sosial dari Fenomena FOMO terhadap Kesehatan Mental Remaja.

a. Dampak Psikologis: Meningkatkan Kecemasan dan Stress Trikandin dan Kurniasari menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan, ketika individu merasa nyaman

berkomunikasi dengan media sosial, dia akan sibuk untuk mengakses ponselnya meskipun dia berada dalam situasi sosial dan mengabaikan orang-orang disekitarnya. Dalam temuannya dijelaskanbahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi memunculkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan stress, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri. media sosial dimasa pandemi seringkali membagiakan informasi yang memberikan pengalaman negatif, selain itu media sosial seringkali membuat individu mengabaikan hubungan sosialnya dan melepaskan diri dari tanggung jawab di dunia nyata Hasil wawancara menunjukkan bahwa FOMO memberikan dampak psikologis nyata terhadap kesehatan mental remaja, terutama berupa kecemasan, stres, dan gangguan konsentrasi. Beberapa informan mengaku sulit fokus dalam kegiatan belajar karena dorongan untuk terus memeriksa gawai. Salah satu responden menyampaikan: “Saat belajar sering tidak fokus karena ingin mengecek notifikasi, takut ada hal penting yang terlewat.”

Menurunkan Harga Diri

FOMO dan tingkat harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin tinggi pula harga dirinya. Temuan ini sesuai dengan beberapa studi yang menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih aktif dalam Menggunakan media sosial untuk mempertahankan dan melindungi citra diri mereka, sehingga meningkatkan kecenderungan FOMO. Namun, hubungan ini kompleks karen menunjukkan adanya korelasi negatif antara harga diri dan FOMO, menandakan bahwa konteks sosial dan psikologis individu dapat memengaruhi arah hubungan tersebut.Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sholichah, Amelasasih dan Hasanah menunjukkan bahwa interaksi sosial yang sehat dapat meningkatkan harga dapat menjadi salah satu faktor mengapa FOMO memiliki korelasi positif dengan harga diri. Penelitian lain juga

mengindikasikan bahwa FOMO yang berlebihan dapat berdampak negative terhadap kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang. Studi oleh Mamonto menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan perilaku FOMO, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung mengalami FOMO dalam intensitas yang tinggi pula karena dorongan untuk tetap terhubung dan aktif ecara sosial digital. Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Ramadhanti menunjukkan bahwa harga diri sebenarnya berhubungan negatif dengan FOMO, artinya semakin rendah harga diri individu, semakin tinggi pula kecenderungan FOMO yang dialami, yang dapat menyebabkan stres dan masalah psikologis jika tidak diatasi. Oleh karena itu, hubungan antara FOMO dan harga diri bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial serta konteks individu, sehingga perlu pendekatan yang holistik dalam penanganannya. Penelitian yang pernah dilakukan Tibber, yaitu hubungan antara harga diri dan dimensi serta kelas penggunaan media sosial lintas platform dalam sampel orang dewasa yang sedang berkembang, hasil yang diperlihatkan adalah terdapat korelasi antara pemakaian media sosial, komparasi sosial, dan harga diri sangat kuat, dan meluas ke data multiplatform. Sejalan terkait penelitian yaitu hubungan antara pengguna media sosial yang mempunyai harga diri yang kuat.

Meningkatkan Resiko

Kecanduan Media Sosial Menurut Eijnden,Lemmens, dan Valkenburg kecanduan media sosial adalah suatu gangguan perilaku dalam pemakaian media sosial yang melampaui batas dan mengarah pada kecenderungan untuk selalu menggunakan media sosial. Ada berbagai faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial yaitu kecemasan sosial, kesepian, dan Fear of Missing Out. Wegmann mengemukakan bahwa keinginan untuk terus menggunakan media sosial yang disebabkan oleh FoMO dapat menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial sehingga mengarah kepada

kecanduan media sosial pada individu. Diperkuat juga dengan penelitian Baker dimana penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara FoMO dengan waktu yang dihabiskan individu dalam bermain media sosial.(16)

b. Dampak Sosial Mengurangi Interaksi Sosial Offline Penelitian oleh Twenge menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu berlebih dengan teknologi cenderung mengalami masalah seperti isolasi sosial, rendahnya harga diri, dan kecemasan. FOMO tidak hanya memengaruhi keseimbangan emosional, tetapi juga menciptakan pola hubungan sosial yang superfisial, di mana kualitas interaksi sering kali dikorbankan demi kuantitas. Penggunaan gadget secara berlebihan sering kali mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari remaja, termasuk dalam aspek akademik, sosial, dan kesehatan fisik.

2) Rentan terhadap Cyberbullying Cyberbullying Adalah bentuk perundungan yang sering terjadi pada kalangan remaja, karena lebih mudah dilakukannya hanya dengan menggunakan media sosial atau pesan elektronik. Dalam penelitiannya, Mahasri Shobabiyah menemukan bahwa bentuk-bentuk cyberbullying Adalah ejekan, hinaan, pelecehan, sindiran, diskriminasi, ujian kebencian, serta umpatan-umpatan negative lainnya. Remaja dapat dengan mudah mengakses teknologi seperti ponsel pintar sehingga memungkinkan mereka untuk berinteraksi secara online dan menjadi salah satu penyebab maraknya cyberbullying.

C. Solusi untuk Mengatasi Dampak Negatif Fenomena FOMO pada Remaja

Fenomena FoMO tidak hanya berdampak pada kesehatan mental remaja dalam jangka pendek tetapi juga berkontribusi pada pola pikir negatif jangka Panjang, perasaan takut tertinggal dari pengalaman orang lain dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku adiktif terhadap media sosial, ketergantungan ini memperburuk risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. namun

demikian, kecerdasan emosional menawarkan mekanisme protektif yang efektif untuk memutus siklus tersebut, remaja dengan EI (Emotional Intelligence) tinggi cenderung tidak terjebak dalam kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan online karena mereka mampu menciptakan kebahagiaan intrinsik melalui aktivitas bermakna yang mereka nikmati. Kecerdasan emosional juga mendukung kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang lebih bermakna di dunia nyata, orang dengan EI (Emotional Intelligence) tinggi cenderung lebih empatik dan mampu memahami perspektif orang lain, sehingga mereka dapat menjalin koneksi yang lebih autentik dan mendalam dengan orang-orang di sekitar mereka, hubungan sosial semacam ini memberikan dukungan emosional yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan popularitas atau pengakuan di dunia maya. Kecerdasan emosional juga membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup, dengankemampuan untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, individu dapat belajar untuk menerima keadaan tanpa terlalu keras menilai diri sendiri, hal ini sangat relevan dalam konteks FoMO, di mana tekanan untuk selalu "ikut serta" dalam tren atau kegiatan tertentu sering kali membuat seseorang merasa tidak cukup baik. Membatasi waktu penggunaan media sosial merupakan salah satu langkah efektif untuk mengurangi paparan individu terhadap konten yang dapat memicu Fear of Missing Out (FoMO), dengan mengurangi durasi akses terhadap platform digital, seseorang dapat meminimalkan eksposur terhadap unggahan yang sering kali menimbulkan perasaan iri, cemas, atau kurangnya kepuasan terhadap kehidupan pribadi, langkah ini juga memberikan ruang bagi individu untuk lebih fokus pada aktivitas yang mendukung kesejahteraan mental, seperti berolahraga, membaca, atau menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga dan teman secara langsung.Mengikuti

kegiatan bermakna seperti olahraga, seni, atau relawan dapat memberikan rasa pencapaian dan kebahagiaan intrinsik sehingga individu tidak terlalu bergantung pada validasi eksternal dari media sosial, aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan rasa pencapaian, tetapi juga menciptakan kebahagiaan intrinsik yang berasal dari dalam diri, bukan dari pengakuan orang lain, dengan terlibat dalam kegiatan tersebut, individu dapat menemukan makna dan kepuasan yang lebih mendalam dalamhidup mereka tanpa harus bergantung pada validasi eksternal, seperti jumlah "like" atau komentar di media sosial, dalam olahraga, misalnya, tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, ketika seseorang berpartisipasi dalam olahraga, tubuh melepaskan endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stress.(Afiyah et al., 2025)

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tekanan konten viral (*viral content pressure*) memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental generasi muda, yang tercermin dari rata-rata durasi penggunaan media sosial mencapai 5,2 jam per hari dengan 55% responden berada pada kategori penggunaan 3–6 jam per hari, serta hasil uji regresi linear berganda yang membuktikan bahwa durasi penggunaan media sosial, cyberbullying, dan perbandingan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan remaja (R Square = 0,612; $p < 0,05$); dampak psikologis yang muncul meliputi gangguan konsentrasi belajar, penurunan harga diri yang kompleks, peningkatan risiko kecanduan media sosial, sementara dampak sosialnya meliputi berkurangnya interaksi sosial offline, pola hubungan yang superfisial, dan meningkatnya kerentanan terhadap cyberbullying; namun demikian, kecerdasan emosional terbukti berperan sebagai faktor protektif yang dapat memutus siklus negatif FOMO dengan membantu remaja

mengembangkan kebahagiaan intrinsik, empati, serta kemampuan menerima diri tanpa bergantung pada validasi eksternal dari media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Afiyah, S. N., Kurniawan, A. R., Ramdani, B., & Zuhri, A. (2025). *FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM Khazanah : Jurnal Mahasiswa Khazanah : Jurnal Mahasiswa*. *17*(2), 56–66.

Author, T. (2025). *Konsumerisme sebagai Bentuk Identitas Sosial Remaja Urban Di Era Media Sosial Nindi*. *1*(2), 884–909.

Romadhoni, Q. T., & Rahayu, N. F. (2025). *Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) Terhadap Kecemasan dan Depresi Kepada Generasi Z : Analisis Mediasi Penggunaan Media Sosial*. *01*(1).

Sine, V., Mita, T., Penu, M., Robo, W. M., Dima, V., Bria, Y., Pellondou, Y. A., Agama, I., & Negeri, K. (2026). *DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP ETIKA SOSIAL GENERASI Z THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE SOCIAL ETHICS OF GENERATION Z*. *2*(1), 910–923. https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.2026

Subandi, D. (2025). *KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL : Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*. Nuansa Fajar Cemerlang. https://books.google.co.id/books?id=fX3HEQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Media+Digital+dan+Kesehatan+Mental+Siswa+Sekolah+Dasar:+Analisis+Dampak+Fear+of+Missing+Out+(FOMO)+serta+Viral+Content+Pressure+dalam+Pembelajaran+dan+Perkembangan+Sosial&hl=en&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false