FENOMENA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL

Nurul Hanifah[1], Junaldi Putra[2], Rizki Suwandi[3], Hafiz Taufiqurrahman Hasibuan[4]
[1-4]UIN Suska Riau
[1]nurulhanifah1512@gmail.com, [2]junaaldi7281@gmail.com,
[3]rikisuwandi297@gmail.com, [4]hafiztaufiqurrahmanhasibuan@gmail.com

ABSTRACT

The rapid development of digital technology and social media has led to the emergence of the Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon, particularly among adolescents. FOMO is a psychological condition characterized by feelings of anxiety or fear of missing information, experiences, or activities enjoyed by others. This study aims to understand the concept of FOMO, identify its contributing factors, and analyze its impact on adolescent social development. The research employs a qualitative approach using a library research method through the collection and analysis of relevant literature sources. The findings indicate that FOMO among adolescents is influenced by intensive social media use, the need for social acceptance, social comparison tendencies, low self-confidence, and peer influence. This phenomenon affects adolescents' social development by reducing the quality of direct social interactions, increasing social anxiety, fostering feelings of inferiority, creating dependence on social validation, and strengthening peer pressure. FOMO may also contribute positively by encouraging social participation and expanding friendship networks. Therefore, efforts such as improving digital literacy, strengthening self-confidence, limiting social media use, and providing support from families and schools are essential to minimize the negative effects of FOMO on adolescent social development.

Keywords: *Fear of Missing Out (FOMO), adolescents, social media, social development, digital literacy*.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), khususnya di kalangan remaja. FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep FOMO, mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya, serta menganalisis dampaknya terhadap perkembangan sosial remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), yaitu melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa FOMO pada remaja dipengaruhi oleh tingginya penggunaan media sosial, kebutuhan akan penerimaan sosial, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, rendahnya kepercayaan diri, dan pengaruh teman sebaya. Fenomena ini berdampak pada menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, meningkatnya kecemasan sosial, munculnya rasa rendah diri, ketergantungan terhadap validasi sosial, serta tekanan sosial. FOMO juga dapat memberikan dampak positif berupa meningkatnya

partisipasi sosial dan perluasan jaringan pertemanan apabila dikelola secara bijaksana. Diperlukan upaya berupa peningkatan literasi digital, penguatan kepercayaan diri, pembatasan penggunaan media sosial, serta dukungan dari keluarga dan sekolah untuk meminimalkan dampak negatif FOMO terhadap perkembangan sosial remaja.

Kata Kunci: Fear of Missing Out (FOMO), remaja, media sosial, perkembangan sosial, literasi digital.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Kehadiran internet, media sosial, dan berbagai platform digital memungkinkan individu untuk memperoleh informasi secara cepat serta berinteraksi tanpa batas ruang dan waktu. Perkembangan ini memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan akses informasi, perluasan jaringan pertemanan, serta peningkatan kreativitas. Penggunaan media sosial yang intensif juga memunculkan berbagai fenomena psikologis dan sosial yang memengaruhi kehidupan remaja, salah satunya adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO).[1]

Permasalahan FOMO pada remaja menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan sosial. Ketergantungan terhadap media sosial yang dipicu oleh FOMO berpotensi mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung, menurunkan rasa percaya diri, meningkatkan kecemasan sosial, serta mendorong perilaku membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan. Remaja yang mengalami FOMO cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial (*peer pressure*) dan memiliki kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Hal ini berlangsung dalam jangka panjang, perkembangan sosial remaja dapat terganggu dan berdampak pada kemampuan mereka dalam

[1] Dana Affan Rabbani dan Fatma Ulfatun Najicha, "Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia," *Asia Geoscience*, November 2023, hlm. 1–13.

beradaptasi dengan lingkungan sosial yang nyata.[2]

Fenomena FOMO juga menunjukkan peningkatan seiring dengan tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Berbagai platform digital menampilkan aktivitas, pencapaian, dan gaya hidup pengguna lain secara terus-menerus sehingga mendorong munculnya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Remaja sering kali merasa perlu mengikuti tren tertentu agar tidak dianggap ketinggalan oleh kelompok pergaulannya. Hal ini menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana FOMO memengaruhi perkembangan sosial remaja serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.[3]

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian atau kajian mengenai fenomena FOMO pada remaja penting untuk dilakukan. Tujuan penelitian ini untuk memahami konsep dan karakteristik FOMO pada remaja, mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya FOMO, serta menganalisis dampaknya terhadap perkembangan sosial remaja. Fenomena ini secara komprehensif, diharapkan dapat ditemukan langkah-langkah preventif dan edukatif yang mampu membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih sehat dan seimbang.[4]

Pentingnya penelitian ini mengenai FOMO terletak pada semakin meningkatnya penggunaan teknologi digital di kalangan generasi muda serta besarnya pengaruh media sosial terhadap pembentukan perilaku sosial mereka. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja, orang tua,

[2] Aulia Selfianti, Nur Saqinah Galugu, Muhammad Irham Zainuri, Imam Pribadi, dan Ainul Fahmi, "Remaja Fear of Missing Out: Bagaimana Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Relatedness?," *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan (JAPKP)* 5, no. 2 (2024): 97.

[3] Zahrotunnisa Lailatun Nafiah, Syifa Aulia, Nadya Riza Nuraini Fashya, Syahbanu, dan Dinda Hafizha Auliandi, "Strategi Mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja di Era Digital," *Proceedings National Conference Sinesia* 2, no. 1 (2026): 211–223, https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia.v2i1.137.

[4] Rafael Asykari Mubarak, "Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Kajian Sosial Humaniora* 2, no. 1 (2025): 1–15, https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26.

pendidik, maupun masyarakat dalam memahami risiko penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan program pendidikan digital dan kesehatan mental yang bertujuan untuk mendukung perkembangan sosial remaja secara optimal di era digital. Fenomena FOMO tidak hanya dipandang sebagai tren psikologis semata, tetapi juga sebagai isu sosial yang perlu mendapatkan perhatian serius demi terciptanya generasi muda yang sehat, adaptif, dan mampu membangun hubungan sosial yang berkualitas.[5]

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik kajian. [6]Metode ini digunakan untuk memahami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja serta dampaknya terhadap perkembangan sosial berdasarkan hasil penelitian dan kajian ilmiah yang telah dipublikasikan. Data diperoleh dari sumber sekunder, seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dan publikasi akademik lainnya yang relevan. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif-kualitatif melalui proses identifikasi, klasifikasi, dan interpretasi informasi. Studi pustaka dipilih karena mampu memberikan landasan teoritis yang kuat serta membantu peneliti memahami faktor-faktor penyebab dan dampak FOMO terhadap perkembangan sosial remaja di era digital.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan takut, cemas, atau khawatir bahwa individu sedang melewatkan pengalaman, informasi, aktivitas, maupun kesempatan yang dianggap

[5] Dhiya' Fairuz Nabilah, Aldila Dyas Nurfitri, dan Ikhrom, "Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja," *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2025): 59–69, https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1579.

[6] Nur Wulan Intan Palupi, Siti Risdatul Ummah, dan Pipit Larasati, "Konsep dan Praktik Metode Kualitatif untuk Penelitian Sosial," *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 3, no. 4 (2025): 188–198, https://doi.org/10.62383/risoma.v3i4.860.

penting dan sedang dinikmati oleh orang lain. Istilah FOMO pertama kali dikenal dalam kajian psikologi dan komunikasi untuk menggambarkan kecenderungan seseorang yang merasa perlu terus-menerus terhubung dengan aktivitas sosial di sekitarnya. Perasaan ini muncul karena adanya keyakinan bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan, lebih berharga, atau lebih menarik dibandingkan dirinya. Akibatnya, individu terdorong untuk selalu memantau perkembangan lingkungan sosialnya agar tidak merasa tertinggal.[7]

Perkembangan teknologi digital dan media sosial menjadi faktor utama yang mendorong meningkatnya fenomena FOMO dalam kehidupan masyarakat modern. Berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, X, dan Snapchat memungkinkan pengguna untuk membagikan aktivitas, pencapaian, pengalaman, maupun gaya hidup mereka secara instan. Informasi tersebut dapat diakses oleh siapa saja dan kapan saja sehingga menciptakan arus informasi yang tidak pernah berhenti. Individu sering kali merasa perlu untuk terus memeriksa media sosial agar tidak kehilangan informasi terbaru atau momen yang sedang menjadi perhatian banyak orang. Media sosial telah menciptakan lingkungan yang memungkinkan FOMO berkembang secara lebih luas dibandingkan pada masa sebelum adanya teknologi digital.[8]

FOMO tidak hanya berkaitan dengan rasa ingin tahu terhadap aktivitas orang lain, tetapi juga berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia untuk diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang merasa tidak terlibat dalam aktivitas kelompok atau tidak mengetahui informasi yang sedang menjadi pembicaraan banyak orang, muncul perasaan terasing, cemas, dan takut kehilangan hubungan sosial. Perasaan inilah

[7] Unang Toto Handiman dan Willy Adi Cahya, *Fear of Missing Out (FOMO)* (Penerbit Buku Indonesia, 2025)

[8] Dhiya' Fairuz Nabilah, Aldila Dyas Nurfitri, dan Ikhrom, "Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja," *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2025): 59–69, https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1579

yang kemudian menjadi inti dari fenomena FOMO.

FOMO menjadi fenomena yang sangat relevan karena masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada fase ini, remaja sedang berusaha menemukan identitas diri serta membangun hubungan sosial yang lebih luas di luar lingkungan keluarga. Mereka cenderung memberikan perhatian besar terhadap penilaian dan penerimaan dari teman sebaya. etika remaja melihat teman-temannya mengikuti suatu tren, menghadiri acara tertentu, atau memperoleh pengalaman yang dianggap menarik, mereka sering merasa perlu untuk melakukan hal yang sama agar tidak dianggap berbeda atau tertinggal.

Kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi salah satu faktor yang membuat remaja rentan mengalami FOMO. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja sering menjadikan kelompok teman sebaya sebagai sumber identitas dan referensi perilaku. Mereka berusaha menyesuaikan diri dengan norma, gaya hidup, serta kebiasaan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Apabila mereka merasa tidak ikut terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya, muncul rasa khawatir akan kehilangan kesempatan untuk diterima atau bahkan takut dikucilkan dari kelompok sosialnya. Kondisi ini semakin diperkuat oleh media sosial yang memungkinkan setiap aktivitas sosial dipublikasikan dan dilihat oleh banyak orang.

FOMO juga berkaitan erat dengan teori perbandingan sosial (*social comparison theory*). Teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan kondisi yang dimilikinya dengan kondisi orang lain. Di media sosial, pengguna umumnya menampilkan sisi terbaik dari kehidupannya, seperti prestasi akademik, pencapaian karier, perjalanan wisata, hubungan pertemanan, maupun gaya hidup yang menarik. Paparan terhadap berbagai konten tersebut dapat membuat remaja merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik dibandingkan kehidupannya sendiri. Akibatnya, muncul perasaan tidak puas, rendah diri, dan keinginan untuk terus mengikuti apa yang dilakukan

oleh orang lain agar tidak merasa tertinggal.[9]

Fenomena FOMO pada remaja dapat dikenali melalui berbagai perilaku yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu ciri yang paling umum adalah kebiasaan memeriksa media sosial secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat. Remaja yang mengalami FOMO sering merasa terdorong untuk membuka media sosial sesaat setelah menerima notifikasi atau bahkan tanpa adanya notifikasi sama sekali. Mereka juga cenderung merasa gelisah, tidak nyaman, atau cemas ketika tidak memiliki akses terhadap internet maupun perangkat digital. Dalam beberapa kasus, remaja bahkan mengalami kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas belajar atau kegiatan lainnya karena perhatian mereka terus tertuju pada media sosial.

Ciri lainnya adalah kecenderungan untuk selalu mengikuti tren yang sedang populer. Remaja yang mengalami FOMO sering merasa harus mengetahui dan mengikuti berbagai tren terbaru agar tetap relevan dalam lingkungan sosialnya. Mereka khawatir dianggap kurang gaul atau tidak mengikuti perkembangan zaman apabila tidak mengetahui informasi yang sedang viral. Keinginan untuk selalu mengikuti tren ini terkadang mendorong perilaku konsumtif, seperti membeli barang tertentu, mengikuti tantangan media sosial, atau menghadiri acara yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan.

FOMO dapat dipahami sebagai salah satu konsekuensi dari budaya digital yang menekankan konektivitas tanpa batas. Kehadiran teknologi telah menciptakan ekspektasi bahwa seseorang harus selalu tersedia dan selalu mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitarnya. Akibatnya, banyak remaja merasa sulit untuk melepaskan diri dari media sosial karena takut kehilangan informasi penting atau momen yang dianggap berharga. Ketergantungan terhadap media sosial yang dipicu oleh FOMO dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial remaja.

Faktor-Faktor Penyebab FOMO pada Remaja

[9] Tria Adelia dan Icha Delia, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora* 2, no. 6 (November 2025): 85–96, https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosialnya. Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah menciptakan kondisi yang mendukung munculnya FOMO, terutama pada kelompok remaja yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan pembentukan hubungan sosial. Berbagai faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya rasa khawatir, cemas, dan takut tertinggal dari aktivitas atau pengalaman yang dimiliki oleh orang lain.[10]

Salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya FOMO adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial. Berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, Facebook, X, dan aplikasi media sosial lainnya memungkinkan pengguna untuk mengakses informasi secara cepat dan terus-menerus. Melalui platform tersebut, remaja dapat melihat berbagai aktivitas, pencapaian, pengalaman, serta gaya hidup orang lain kapan saja dan di mana saja. Paparan informasi yang berlangsung tanpa henti membuat remaja merasa perlu untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru agar tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya. Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar pula peluang munculnya perasaan bahwa dirinya melewatkan sesuatu yang penting. Inilah yang kemudian menjadi salah satu pemicu utama berkembangnya FOMO pada remaja.[11]

Kebutuhan akan penerimaan sosial juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh kelompok sebaya. Dalam tahap ini, teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk identitas dan kepercayaan diri remaja. Banyak remaja berusaha menyesuaikan diri dengan norma, kebiasaan, dan tren yang berkembang

[10] Baiq Linda Damayanti, Diah Puspitasari, Lita Carolina, dan Arbania Fitriani, "Pengembangan Alat Ukur Fear of Missing Out," artikel penelitian, Universitas Esa Unggul, Januari 2026.

[11] Tica Chyquitita, "Mengurai Fenomena FoMO di Kalangan Remaja," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 4 (2024): 3763–3771, https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406

dalam lingkungan pergaulannya. Ketika mereka merasa tidak terlibat dalam suatu aktivitas kelompok atau tidak mengetahui informasi yang sedang menjadi pembicaraan teman-temannya, muncul rasa cemas dan khawatir akan kehilangan hubungan sosial. Perasaan tersebut kemudian berkembang menjadi FOMO yang mendorong mereka untuk terus terhubung dengan lingkungan sosial melalui media digital.[12]

Faktor berikutnya adalah kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*). Dalam kehidupan sehari-hari, individu sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara untuk menilai kemampuan dan posisinya dalam lingkungan sosial. Media sosial memperbesar kecenderungan tersebut karena sebagian besar pengguna hanya menampilkan sisi terbaik dari kehidupannya. Remaja dapat dengan mudah melihat berbagai pencapaian akademik, kesuksesan, gaya hidup, perjalanan wisata, maupun hubungan sosial yang tampak sempurna dari orang lain. Akibatnya, mereka sering membandingkan kondisi dirinya dengan apa yang dilihat di media sosial. Ketika merasa bahwa kehidupannya tidak sebaik atau semenarik kehidupan orang lain, timbul rasa tidak puas terhadap diri sendiri yang pada akhirnya memperkuat munculnya FOMO.

Rendahnya tingkat kepercayaan diri juga menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko terjadinya FOMO pada remaja. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung lebih bergantung pada penilaian dan pengakuan dari orang lain untuk memperoleh rasa berharga dalam dirinya. Mereka sering mencari validasi melalui jumlah suka (*likes*), komentar, maupun jumlah pengikut (*followers*). Ketika tidak mendapatkan perhatian yang diharapkan atau merasa tertinggal dari teman-temannya, mereka lebih mudah mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan sosial. Remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu menerima dirinya sendiri dan tidak mudah

[12] Fitria Prasetyaningsih dan Rohmatun, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Impulsive Buying pada Siswa SMA Negeri 1 Pecangaan Jepara," *TAKAYA* 2, no. 2 (Juni 2025): 252.

terpengaruh oleh apa yang ditampilkan orang lain di media sosial.[13]

Faktor-faktor penyebab FOMO pada remaja merupakan kombinasi antara pengaruh teknologi digital, kebutuhan psikologis, serta dinamika sosial yang terjadi pada masa perkembangan remaja. Tingginya penggunaan media sosial, kebutuhan akan penerimaan sosial, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, rendahnya kepercayaan diri, dan kuatnya pengaruh teman sebaya menjadi faktor-faktor utama yang mendorong munculnya fenomena FOMO. Pemahaman terhadap berbagai faktor tersebut sangat penting sebagai dasar untuk merancang strategi pencegahan dan penanganan yang efektif sehingga remaja dapat memanfaatkan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Dampak FOMO terhadap Perkembangan Sosial Remaja

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap perkembangan sosial remaja. Sebagai kelompok usia yang sedang berada pada tahap pencarian identitas diri dan pembentukan hubungan sosial yang lebih luas, remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami dampak dari fenomena ini. FOMO tidak hanya memengaruhi pola penggunaan media sosial, tetapi juga berdampak pada cara remaja berinteraksi, membangun hubungan sosial, serta memandang dirinya sendiri dalam lingkungan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa meskipun FOMO dapat memberikan beberapa manfaat tertentu, dampak negatifnya terhadap perkembangan sosial cenderung lebih dominan.[14]

Salah satu dampak yang paling terlihat adalah menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Remaja yang mengalami FOMO umumnya menghabiskan banyak waktu untuk memantau aktivitas orang lain melalui media sosial. Mereka lebih fokus pada komunikasi virtual

[13] Ahmad Fauzi Ismail, Nanda Lestari, Salma Aulia Rahmadzikra, Wafa Nazli Nur Fadilah, Ibrahim Al Hakim, dan Nandang Budiman, "Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025): 641–648.

[14] Nur Haziq, Endang Abdullah, Nur Meity Sulistia Ayu, dan Ernawati, "Hubungan Kecanduan Media Sosial terhadap Tingkat Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja SMPN 11 Tanjungpinang Kota," *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika* 6, no. 1 (2024).

dibandingkan menjalin interaksi tatap muka dengan keluarga, teman, maupun masyarakat di sekitarnya. Akibatnya, kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal menjadi berkurang. Interaksi langsung memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan berempati, memahami ekspresi emosional orang lain, serta membangun hubungan sosial yang lebih mendalam. Ketika sebagian besar waktu dihabiskan di dunia digital, kualitas hubungan sosial nyata dapat mengalami penurunan.[15]

FOMO juga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan sosial pada remaja. Keinginan untuk selalu mengetahui informasi terbaru dan mengikuti aktivitas teman-temannya membuat remaja merasa khawatir ketika tidak memiliki akses terhadap media sosial. Mereka sering merasa takut tertinggal informasi penting, tidak mengetahui tren terbaru, atau tidak dilibatkan dalam suatu kegiatan sosial tertentu. Hal tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan sosial. Dalam jangka panjang, kecemasan ini dapat menghambat kemampuan remaja untuk berinteraksi secara nyaman dengan lingkungan sosialnya serta mengurangi rasa percaya diri dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Dampak lain yang cukup serius adalah munculnya perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Media sosial sering kali menampilkan berbagai pencapaian, pengalaman menyenangkan, gaya hidup, maupun keberhasilan yang diraih oleh orang lain. Paparan terhadap konten semacam ini mendorong remaja untuk melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Ketika mereka merasa kehidupannya tidak sebaik atau semenarik yang ditampilkan oleh orang lain, muncul perasaan minder, tidak percaya diri, dan kurang menghargai diri sendiri. Perasaan tersebut dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial karena remaja menjadi lebih tertutup, kurang percaya

[15] Yassir Hafidh Fitriyan dan Mahasri Shobahiya, "Dampak Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Interaksi Sosial dan Prestasi Akademik Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus," *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah* 6, no. 1 (2026): 67–76, https://doi.org/10.51878/secondary.v6i1.8957.

diri dalam bergaul, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Fenomena FOMO juga dapat menyebabkan ketergantungan terhadap validasi sosial.

Dalam era media sosial, banyak remaja yang menilai keberhargaan dirinya berdasarkan jumlah tanda suka (*likes*), komentar, jumlah pengikut (*followers*), atau bentuk respons lainnya yang mereka peroleh di platform digital. Ketika validasi tersebut tidak sesuai dengan harapan, mereka dapat mengalami kekecewaan dan merasa kurang dihargai. Sebaliknya, ketika mendapatkan banyak perhatian dari pengguna lain, mereka merasa lebih percaya diri dan diterima. Ketergantungan terhadap penilaian eksternal seperti ini dapat menghambat proses pembentukan identitas diri yang sehat karena remaja lebih bergantung pada pengakuan orang lain daripada mengembangkan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

FOMO juga dapat meningkatkan tekanan sosial atau *peer pressure* di kalangan remaja. Keinginan untuk tetap diterima dalam kelompok pertemanan sering kali membuat mereka terdorong untuk mengikuti berbagai tren yang sedang populer tanpa mempertimbangkan manfaat maupun risikonya. Remaja dapat melakukan berbagai tindakan hanya untuk memperoleh pengakuan sosial, mulai dari mengikuti gaya hidup tertentu, membeli barang-barang yang sedang tren, hingga terlibat dalam aktivitas yang sebenarnya tidak sesuai dengan nilai, kebutuhan, maupun kemampuan mereka. Tekanan sosial semacam ini berpotensi mendorong perilaku konsumtif dan mengurangi kemampuan remaja dalam mengambil keputusan secara mandiri.

Upaya Mengatasi FOMO pada Remaja

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja merupakan tantangan yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat memengaruhi kesehatan psikologis dan perkembangan sosial mereka. Mengatasi FOMO tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat. Upaya penanganan yang tepat dapat membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih sehat sehingga mereka mampu memanfaatkan teknologi tanpa

mengalami dampak negatif yang berlebihan.[16]

Salah satu langkah penting yang dapat dilakukan adalah meningkatkan literasi digital pada remaja. Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi yang diperoleh melalui media digital secara kritis. Dengan literasi digital yang baik, remaja dapat memahami bahwa konten yang ditampilkan di media sosial sering kali merupakan gambaran terbaik dari kehidupan seseorang dan tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Pemahaman ini dapat membantu mereka mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain serta mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat FOMO.[17]

Pembatasan waktu penggunaan media sosial juga menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi risiko FOMO. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk terus memantau aktivitas orang lain dan merasa khawatir apabila tidak mengetahui informasi terbaru. Remaja perlu belajar mengatur waktu penggunaan media sosial secara seimbang dengan aktivitas lainnya, seperti belajar, berolahraga, berinteraksi dengan keluarga, dan mengikuti kegiatan sosial di lingkungan sekitar. Dengan adanya pengaturan waktu yang baik, remaja dapat mengurangi ketergantungan terhadap media sosial dan lebih fokus pada aktivitas yang mendukung perkembangan diri mereka.[18]

Upaya berikutnya adalah meningkatkan kepercayaan diri melalui pengembangan potensi dan kemampuan diri. Remaja yang

[16] Rafael Asykari Mubarak, "Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Kajian Sosial Humaniora* 2, no. 1 (2025): 1–15, https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26.

[17] Fitriani, Cahyo Budi Santoso, Suryati, Adyk Marga Raharja, dan Rafi Dio, "Peningkatan Literasi Digital Masyarakat Melalui Program Edukasi Berbasis Teknologi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 4, no. 4 (April–Juni 2026): 22942–22952, https://jerkin.org/index.php/jerkin

[18] Zahrotunnisa Lailatun Nafiah, Syifa Aulia, Nadya Riza Nuraini Fashya, Syahbanu, dan Dinda Hafizha Auliandi, "Strategi Mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja di Era Digital," *Proceedings National Conference Sinesia* 2, no. 1 (2026): 211–223, https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia.v2i1.137

memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung lebih mampu menerima dirinya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh pencapaian atau kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui berbagai kegiatan positif, seperti mengembangkan bakat, mengikuti organisasi, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta mencapai prestasi sesuai dengan kemampuan masing-masing. Ketika remaja merasa memiliki nilai dan kemampuan yang berharga, mereka akan lebih fokus pada pengembangan diri daripada terus membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

Penting untuk mendorong remaja agar lebih aktif dalam melakukan interaksi sosial secara langsung. Aktivitas seperti mengikuti organisasi sekolah, kegiatan olahraga, kegiatan keagamaan, maupun kegiatan sosial kemasyarakatan dapat menjadi sarana untuk membangun hubungan sosial yang lebih bermakna. Interaksi tatap muka memungkinkan remaja mengembangkan kemampuan komunikasi, kerja sama, empati, dan keterampilan sosial lainnya yang tidak dapat sepenuhnya diperoleh melalui media sosial. Dengan meningkatnya keterlibatan dalam aktivitas sosial nyata, ketergantungan terhadap dunia digital dapat berkurang sehingga risiko munculnya FOMO juga menjadi lebih rendah.[19]

Peran keluarga dan sekolah juga sangat penting dalam membantu remaja menghadapi fenomena FOMO. Orang tua perlu memberikan pendampingan serta membangun komunikasi yang terbuka mengenai penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Pendampingan tersebut dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan teknologi secara bijaksana, membantu remaja mengelola waktu penggunaan gawai, serta menjadi teladan dalam penggunaan media digital yang sehat. Sementara itu, sekolah dapat berperan melalui program pendidikan literasi digital, layanan konseling, serta berbagai kegiatan yang

[19] Muhammad S. M. Zainul Haq, Tsalitsa Afifah Nidaul Haq, dan Anni M. N. Ziha-ul Haq, "Keterlibatan Remaja dan Dukungan Sosial dalam Kegiatan Karang Taruna terhadap Kesadaran dan Perilaku Sehat," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6, no. 3 (September 2025): 12213.

mendorong interaksi sosial positif di antara peserta didik.

Masyarakat juga memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial remaja. Lingkungan sosial yang sehat dapat memberikan ruang bagi remaja untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang membangun karakter, keterampilan sosial, dan rasa percaya diri. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, remaja akan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan hubungan sosial yang positif tanpa harus bergantung secara berlebihan pada media sosial.[20]

D. KESIMPULAN

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin banyak dialami remaja seiring berkembangnya teknologi digital dan penggunaan media sosial. FOMO ditandai dengan perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dilakukan orang lain. Munculnya fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingginya intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan akan penerimaan sosial, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, rendahnya kepercayaan diri, serta pengaruh teman sebaya. Faktor-faktor tersebut menjadikan remaja lebih rentan mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan ketika merasa tidak terlibat dalam aktivitas yang dianggap penting oleh lingkungan sosialnya.

Fenomena FOMO memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan sosial remaja, baik dalam bentuk dampak negatif maupun positif. Dampak negatif yang paling menonjol meliputi menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, meningkatnya kecemasan sosial, munculnya rasa rendah diri, ketergantungan terhadap validasi sosial, serta meningkatnya tekanan dari kelompok sebaya. Namun, apabila dikelola dengan baik, FOMO juga dapat mendorong remaja untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan memperluas jaringan pertemanan. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama melalui

[20] Nur Azizah Putri, Hikmatul Fadilah Nasution, Nova Ramadhani, dan Rosita Dongoran, "Peran Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Siswa: Analisis Konteks Pendidikan," *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6, no. 1 (31 Maret 2025): 195–204, https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.177.

peningkatan literasi digital, pembatasan penggunaan media sosial, penguatan kepercayaan diri, serta dukungan dari keluarga dan sekolah agar remaja mampu memanfaatkan teknologi secara sehat dan mengembangkan hubungan sosial yang positif di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia Selfianti, Nur Saqinah Galugu, Muhammad Irham Zainuri, Imam Pribadi, dan Ainul Fahmi, "Remaja Fear of Missing Out: Bagaimana Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Relatedness?," *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan (JAPKP)* 5, no. 2 (2024): 97.

Baiq Linda Damayanti, Diah Puspitasari, Lita Carolina, dan Arbania Fitriani, "Pengembangan Alat Ukur Fear of Missing Out," artikel penelitian, Universitas Esa Unggul, Januari 2026.

Dana Affan Rabbani dan Fatma Ulfatun Najicha, "Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia," *Asia Geoscience*, November 2023, hlm. 1–13.

Dhiya' Fairuz Nabilah, Aldila Dyas Nurfitri, dan Ikhrom, "Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja," *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2025): 59–69, https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1579.

Fitriani, Cahyo Budi Santoso, Suryati, Adyk Marga Raharja, dan Rafi Dio, "Peningkatan Literasi Digital Masyarakat Melalui Program Edukasi Berbasis Teknologi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 4, no. 4 (April–Juni 2026): 22942–22952, https://jerkin.org/index.php/jerkin .

Fitria Prasetyaningsih dan Rohmatun, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Impulsive Buying pada Siswa SMA Negeri 1 Pecangaan Jepara," *TAKAYA* 2, no. 2 (2025): 252.

Muhammad S. M. Zainul Haq, Tsalitsa Afifah Nidaul Haq, dan Anni M. N. Ziha-ul Haq, "Keterlibatan Remaja dan Dukungan Sosial dalam Kegiatan Karang Taruna terhadap Kesadaran dan Perilaku Sehat," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6, no. 3 (September 2025): 12213.

Nur Azizah Putri, Hikmatul Fadilah Nasution, Nova Ramadhani, dan Rosita Dongoran, "Peran Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Siswa: Analisis Konteks Pendidikan," *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2025): 195–204, https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.177.

Nur Haziq, Endang Abdullah, Nur Meity Sulistia Ayu, dan Ernawati, "Hubungan Kecanduan Media Sosial terhadap Tingkat Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja SMPN 11 Tanjungpinang Kota," *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika* 6, no. 1 (2024).

Nur Wulan Intan Palupi, Siti Risdatul Ummah, dan Pipit Larasati, "Konsep dan Praktik Metode Kualitatif untuk Penelitian Sosial," *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 3, no. 4 (2025): 188–198, https://doi.org/10.62383/risoma.v3i4.860.

Rafael Asykari Mubarak, "Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Kajian Sosial Humaniora* 2, no. 1 (2025): 1–15, https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26.

Rafael Asykari Mubarak, "Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Kajian Sosial Humaniora* 2, no. 1 (2025): 1–15, https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26.

Tica Chyquitita, "Mengurai Fenomena FoMO di Kalangan Remaja," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 4 (2024): 3763–3771, https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406.

Tria Adelia dan Icha Delia, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan dan Sosial Humaniora* 2, no. 6 (November 2025): 85–96, https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330.

Unang Toto Handiman dan Willy Adi Cahya, *Fear of Missing Out (FOMO)* (Penerbit Buku Indonesia, 2025).

Yassir Hafidh Fitriyan dan Mahasri Shobahiya, "Dampak Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Interaksi Sosial dan Prestasi Akademik Siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus," *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah* 6, no. 1 (2026): 67–76, https://doi.org/10.51878/secondary.v6i1.8957.

Zahrotunnisa Lailatun Nafiah, Syifa Aulia, Nadya Riza Nuraini Fashya, Syahbanu, dan Dinda Hafizha Auliandi, "Strategi Mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja di Era Digital," *Proceedings National Conference Sinesia* 2, no. 1 (2026): 211–223, https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia.v2i1.137.