



Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja

Tica Chyquitita

Universitas Kristen Indonesia, Indonesia

e-mail : tchyquitita@gmail.com

Abstrak

FoMO merupakan perasaan cemas yang timbul dalam diri seorang remaja yang merasa bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menarik daripada dirinya. Fenomena ini merupakan dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan sosial media yang sangat intens pada kalangan remaja. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengeksplorasi fenomena FoMO di kalangan remaja dengan mengumpulkan informasi melalui kajian pustaka terhadap jurnal hasil penelitian terdahulu, buku-buku, website, dan sumber lainnya. Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa 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 melewatkan momen penting. Dampak FoMO bagi remaja dapat merugikan kesejahteraan emosional dan psikologis serta kerugian finansial akibat keinginan untuk melakukan sesuatu yang diluar kemampuan remaja oleh karena itu pemahaman tentang FoMO penting untuk dapat membantu mengenali dan mengatasi kondisi tersebut dengan cara menghargai diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial, membangun koneksi positif dengan orang lain dan mengubah persepsi baik terhadap orang lain maupun diri sendiri.

Kata Kunci: FoMO, remaja, sosial media.

Abstract

FoMO is a feeling of anxiety that arises within a teenager who believes that others have more interesting experiences than themselves. This phenomenon is a negative impact caused by the very intense use of social media among adolescents. The purpose of this article is to explore the phenomenon of FoMO among teenagers by collecting information through a literature review of previous research journals, books, websites, and other sources. Based on the research conducted, it can be conclude that teenagers are vulnerable to FoMO because their life cannot be separated from the influence of social media which then causes the desire to continue to connect with others, the need for praise or recognition, low self-control and feelings of fear of missing important moments. The impact of FoMO on adolescents can be detrimental to emotional and psychological well-being as well as financial losses due to the desire to do something beyond the ability of adolescents, therefore an understanding of FoMO is important to be able to help recognize and overcome the condition by respecting yourself, limiting social media use, building positive connections with others and changing perceptions of both others and oneself.

Keywords: adolescents, FoMO, social media.

Copyright (c) 2024 Tica Chyquitita

✉ Corresponding author :

Email : tchyquitita@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang sangat pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu perubahan yang terjadi akibat kemajuan teknologi adalah meningkatnya penggunaan sosial media, utamanya di kalangan remaja. Hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan tingkat persentase penggunaan sosial media pada tahun 2021-2022 pada usia 13-18 telah mencapai 99,16% (Kompasiana, 2023). Awalnya media sosial berguna sebagai alat komunikasi dan konektivitas yang memungkinkan seseorang tetap terhubung dengan teman atau kerabat tanpa terbatas oleh ruang dan waktu. Namun, seiring berjalannya waktu berbagai platform media sosial seperti facebook, instagram dan tiktok mulai menyediakan ruang bagi penggunanya untuk berbagi momen penting dan saling bertukar pesan. Tidak hanya itu, kini media sosial juga telah menjadi salah satu sarana paling populer untuk memperoleh berita terkini dan juga mengakses segala jenis hiburan. Akan tetapi, bagi sebagian besar remaja, media sosial tidak lagi sekedar menjadi alat komunikasi tapi kini telah menjadi wadah untuk berbagi momen berharga bahkan untuk mendapatkan pengakuan dan membangun identitas diri (Lestari et al., 2023). Biasanya pengguna sosial media yang berusia paruh baya menggunakannya untuk memuaskan rasa ingin tahu, berbeda halnya dengan pengguna yang masih muda termasuk yang masih berusia remaja cenderung atau lebih sering memanfaatkan media sosial untuk memuaskan rasa penasaran akan segala hal yang tersedia di media sosial atau bahkan hanya sekedar ikut-ikutan karena media sosial sedang menjadi tren di kalangan teman sebayanya (Aprilia et al., 2020).

Seiring berjalannya waktu dan semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial, timbul berbagai fenomena yang memberi efek negatif bagi pengguna sosial media. Salah satu fenomena yang muncul adalah Fear of Missing Out (FoMO). FoMO adalah timbulnya perasaan cemas dalam diri seseorang karena merasa khawatir akan ketinggalan informasi atau pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain. Perasaan ini mengakibatkan seseorang merasa gelisah jika sesaat tidak bisa mengakses media sosial. Fenomena ini semakin marak seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja. Remaja sebagai kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial, sangat rentan terhadap dampak negatif dari FoMO. Banyak remaja yang merasa harus selalu terhubung dan mengetahui apa yang terjadi dalam kehidupan teman-teman mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Hasil penelitian Linda dan Christina terhadap siswa usia 13-16 tahun membuktikan ada hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan kecanduan media sosial. Artinya semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial dan sebaliknya (Lay et al., 2023). Selain itu, penelitian Augusta dan Putri membuktikan ada hubungan positif antara FoMO dengan penggunaan media sosial instagram pada remaja (Augusta & Putri, 2023). Kemudian, penelitian Sulastris dan Sylvia menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial karena ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan diri di lingkungan sekitar (Sulastris & Sylvia, 2022).

Dari uraian di atas diketahui bahwa fenomena FoMO telah menjadi semakin signifikan di kalangan remaja. Fenomena ini membawa dampak negatif yang perlu dipahami dan ditangani dengan baik untuk menjaga kesejahteraan remaja di era digital. 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.

METODE

Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis fenomena FoMO yang sedang ramai terjadi di kalangan remaja penggunaan sosial media saat ini. Proses analisis dilakukan dengan mengumpulkan data atau informasi berkaitan dengan pembahasan melalui kajian pustaka terhadap 24 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu tahun 2018-2023 pada jurnal Nasional dan Internasional bereputasi. Melalui kegiatan analisis yang dilakukan

akan diperoleh pemahaman mengenai apa itu fenomena FoMO, bagaimana ciri atau karakteristik orang yang mengalami FoMO, apa saja faktor yang menjadi pendorong seseorang mengalami FoMO dan bagaimana dampak yang ditimbulkan oleh fenomena ini. Sangat diharapkan bahwa pembahasan ini dapat memberikan pengetahuan bagi remaja, orang tua dan guru mengenai fenomena FoMO sehingga kita semua dapat menyikapi fenomena ini dengan sikap yang benar dan pihak yang sudah teranjur mengalami fenomena ini dapat menemukan solusi yang dapat diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemanfaatan media sosial di kalangan remaja telah meningkat secara signifikan dalam dekade terakhir. Remaja menghabiskan banyak waktu di platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat, yang memengaruhi cara mereka berinteraksi dan berpikir. Selain itu, mereka cenderung mencari validasi dan pengakuan dari lingkungannya, yang sering kali diperoleh melalui jumlah "likes", komentar, dan pengikut di media sosial. Remaja sangat tertarik menggunakan media sosial karena melalui platform tersebut mereka dapat memenuhi kebutuhan untuk menjadi anggota dari perkumpulan sosial mereka. Namun, mereka juga berpeluang lebih tinggi untuk merasakan kecemasan jika merasa tidak terlibat dan merasa kehilangan momen penting bersama teman-teman mereka (P. D. Utami & Aviani, 2021). Penggunaan sosial media di kalangan remaja bisa berdampak positif dan negatif. Wulandari & Netrawati (2019) mengungkapkan bahwa pada masa ini media sosial berfungsi sebagai sumber informasi tercepat dan termurah yang bermanfaat bagi segala kalangan di seluruh dunia sehingga mereka dapat berinteraksi dengan mudah. Namun, media sosial juga dapat menimbulkan efek negatif seperti menurunnya interaksi sosial secara langsung dan kemungkinan ketergantungan yang berlebihan pada media sosial. Perkembangan media sosial memiliki dampak positif seperti akses terhadap informasi semakin mudah, meningkatkan komunikasi mengembangkan relasi, dan menambah teman. Namun, jika penggunaannya tidak terkontrol, dampak negatif yang bisa terjadi meliputi kecanduan media sosial, menjadi malas karena terlalu fokus dengan media sosial bahkan bisa membuat lupa untuk belajar (Mulyono, 2021).

Dampak positif atau pun dampak negatif yang ditimbulkan oleh media sosial bergantung pada bagaimana pengguna media sosial tersebut memanfaatkannya. Jika digunakan dengan bijak, media sosial tentu akan berdampak positif dan membantu meningkatkan percaya diri, memperluas wawasan, memiliki jaringan pertemanan yang luas dan menjadi salah satu alat untuk tetap menjalin hubungan dengan kerabat atau teman yang jauh. Akan tetapi sebaliknya jika tidak dimanfaatkan dengan bijaksana, media sosial dapat menimbulkan efek negatif bagi penggunaannya seperti lupa waktu sehingga mengabaikan tugas dan tanggung jawab yang harus dikerjakan, menimbulkan kecanduan dan bahkan dapat berakibat pada terganggunya kondisi psikologis seseorang.

Dalam era media sosial yang semakin terhubung, remaja sering kali merasa tertinggal dan cemas ketika mereka melihat teman-teman mereka terlibat dalam kegiatan sosial yang menarik dan seru. Gaya hidup remaja sering digambarkan melalui kebiasaan mereka membagikan kegiatan sehari-hari, sehingga mereka dianggap mengikuti perkembangan zaman dan menjadi lebih populer di lingkungan mereka (F. P. Utami, 2023). Fear of missing out (FoMO) merupakan sebuah istilah yang akhir-akhir ini sering digunakan di sosial media oleh kaum milenial yang merujuk pada perilaku seseorang yang terlihat selalu ingin ikut melakukan apa yang orang banyak sedang lakukan atau bicarakan di sosial media maupun dalam perkumpulan-perkumpulan anak muda. FoMO diketahui memberikan kontribusi terbesar terhadap kecanduan media sosial dan dapat dianggap sebagai sistem maladaptif yang meningkatkan motivasi bawah sadar untuk terus terlibat dalam media sosial (Carolina & Mahestu, 2020). Berikut ini merupakan penjelasan mengenai FoMO yang dikutip dari berbagai sumber:

1. FoMO adalah kecenderungan untuk selalu mengikuti tren dan tidak ingin melewatkan momen apapun, yang dapat menyebabkan seseorang merasa gelisah dan cemas (Widiayanti et al., 2024).

2. FoMO adalah jenis kecemasan yang sering dialami oleh generasi milenial yang terus berlomba-lomba untuk menjadi yang pertama mengetahui informasi terbaru dan akan merasa cemas serta tidak nyaman jika tertinggal informasi apapun di media sosial (Wahyuni & Nasution, 2024).
3. FoMO adalah timbulnya perasaan takut dalam diri seseorang karena orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau berharga dari dirinya yang ditandai dengan tingginya keinginan untuk tetap terkoneksi dengan orang lain (Sianipar & Kaloeti, 2019).
4. FoMO adalah fenomena komunikasi intrapersonal yang membuat seseorang merasa cemas, takut, bahkan takut jika ketinggalan informasi yang beredar di media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2021).
5. FoMO adalah sejenis kecemasan sosial yang timbul pada diri seseorang karena merasakan kekuatiran (pervasif) ketika melihat orang lain memiliki kehidupan yang lebih sempurna dari dirinya (Afdilah et al., 2020).

Berdasarkan sumber-sumber di atas penulis menyimpulkan bahwa FoMO (fear of missing out) merupakan rasa cemas yang timbul dalam diri seseorang ketika merasa sedang melewatkan pengalaman atau aktivitas menarik yang terjadi di tempat lain atau perasaan takut tersaingi. Istilah ini seringkali digunakan dalam konteks penggunaan media sosial, di mana seseorang melihat unggahan atau cerita dari orang lain tentang momen- momen seru, acara, atau kegiatan yang tampak menarik, dan merasa tertekan atau cemas karena mereka tidak bisa ikut serta atau tidak berada di tempat tersebut. Dengan kata lain istilah ini digunakan untuk merujuk pada seseorang yang selalu memiliki rasa takut ketinggalan akan hal-hal yang sedang ramai dibicarakan atau dilakukan oleh orang lain.

Timbulnya fenomena FoMO ini disebabkan oleh karena tingginya intensitas menggunakan sosial media sehingga banyak hal yang mempengaruhi pemikiran dan cara pandang seseorang. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab timbulnya FoMO, yaitu: 1) Kebutuhan psikologis yang tidak tercapai dapat mendorong seseorang untuk mencari dan menuangkan keinginannya melalui akses internet, di mana mereka dapat memperoleh segala jenis informasi dan berinteraksi dengan orang lain; 2) adanya kebutuhan seseorang untuk berinteraksi, terkait, dalam komunitas dengan orang lain yang jika tidak terpenuhi akan menimbulkan rasa cemas dan berusaha serba ingin tahu kegiatan dan interaksi yang dilakukan secara langsung maupun melalui internet; 3) adanya perilaku yang cenderung suka membedakan diri sendiri dengan teman atau orang lain; 4) merasa bersalah atau kurang berarti jika tidak sanggup atau kurang berpartisipasi dalam suatu aktivitas atau percakapan. Fenomena yang terjadi pada kalangan remaja ini tentu saja memiliki dampak negatif (Taswiyah, 2022). Kaum milenial yang kecanduan media sosial cenderung aktif secara terus-menerus di platform tersebut, yang dapat menghasilkan dampak negatif seperti perasaan iri, minder, atau merasa bersaing dengan postingan orang lain di media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Fenomena FoMO dapat disebabkan oleh rendahnya regulasi diri dan buruknya konsep diri pada seseorang (Zahroh & Sholichah, 2022). Maka dapat disimpulkan bahwa FoMO pada remaja disebabkan oleh penggunaan sosial media yang tidak dikontrol akibat kurangnya penguasaan diri oleh penggunanya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Rahardjo yang menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara FoMO dan kecanduan media sosial yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial pada seseorang maka semakin tinggi pula tingkat FoMO pada orang tersebut (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Dewi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang simultan dan signifikan antara intensitas penggunaan medsos dan *social enviroentmet* dengan perilaku FoMO (Dewi et al., 2022).

FoMO dapat diidentifikasi melalui gejala yang ditimbulkan dan dapat diamati. Gejala FoMO yang tidak terkontrol dapat menyebabkan depresi, kelelahan, stres, bahkan insomnia yang menimbulkan ketidaknyamanan hidup serta tidak pernah merasa puas dengan kondisi dan pencapaian diri sendiri (Taswiyah, 2022). Mengetahui gejala seseorang yang mengalami FoMO merupakan suatu hal yang penting dengan tujuan agar kita dapat mengidentifikasi atau menilai diri sendiri maupun orang lain jika saja kita merasa mengalami atau mengindikasikan seseorang mengalami FoMO. Ketika kita mengetahui gejala-gejala yang ditimbulkan

oleh FoMO, maka kita dapat mengusahakan agar kita maupun orang lain yang menunjukkan gejala tersebut dapat mengupayakan tindakan untuk mengatasinya karena jika dibiarkan bisa saja menimbulkan dampak yang semakin parah dan merugikan. Gejala FoMO diantaranya adalah: 1) selalu memeriksa gadget (baik ketika bangun tidur maupun sebelum tidur) tampaknya mengindikasikan kecenderungan untuk merasa kehilangan informasi dan kurang peduli terhadap interaksi sosial di kehidupan nyata; 2) lebih mengutamakan media sosial demi memperoleh pengakuan dari orang lain; 3) *kepo* atau selalu penasaran tentang kehidupan orang lain; 4) rasa ingin tahu akan isu-isu terbaru sangat besar; 5) memboroskan uang agar tidak kehilangan momen; 6) selalu berkata “ya” meskipun tidak menginginkannya (Taswiyah, 2022). Seseorang dapat dikatakan FoMO apabila menunjukkan beberapa gejala, antara lain: 1) sangat sulit terpisah dari *gadget*; 2) merasa cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial; 3) mengutamakan berkomunikasi dengan orang lain di media sosial; 4) sangat terobsesi pada status maupun postingan orang lain di media sosial; 5) selalu ingin eksis dengan membagikan setiap kegiatan di media sosial; 6) merasa depresi jika hanya sedikit orang yang melihat akun media sosialnya (Akbar et al., 2019). Sesuai dengan sumber-sumber tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gejala FoMO dapat teridentifikasi dari sikap seseorang yang sangat tidak bisa lepas dari kehidupan di sosial media dan merasa bahwa mengikuti kehidupan orang lain serta membagikan kehidupan di sosial media merupakan suatu hal yang harus dilakukan sebagai bentuk pemenuhan akan keinginan untuk aktualisasi diri.

FoMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis saja tetapi juga dapat berdampak pada kondisi finansial (Taswiyah, 2022), antara lain:

1. Menyebabkan kecemasan dan ketakutan akan ketinggalan, mendorong seseorang untuk mengikuti orang lain. Dampaknya bisa membuat seseorang merasa perlu memboroskan uang untuk sesuatu yang tidak penting atau berperilaku konsumtif demi menghindari rasa tertinggal.
2. Mendorong seseorang untuk melakukan segala cara guna mengatasi kecemasan dan ketakutan akan kehilangan, bahkan hingga mengambil utang dengan bunga tinggi demi memenuhi keinginannya
3. Mendorong seseorang untuk merasa perlu membeli produk yang sedang populer saat ini dan percaya bahwa hal itu penting demi mendapatkan pengakuan dari orang lain di media sosial hingga akhirnya mereka tidak dapat mengendalikan pengeluaran.

Sementara itu, akibat terburuk yang timbul dari FoMO (Bella et al., 2021) adalah:

1. Overload informasi yang akan membuat otak kelelahan karena banyaknya informasi yang harus diproses.
2. Menyebabkan gangguan kesehatan mental, termasuk perubahan mood, rasa kesepian, rendah diri, kecemasan, dan depresi. Informasi berlebihan yang diterima dapat membuat terkendala baik secara fisik maupun psikis.
3. Menimbulkan rasa takut yang berlebihan apabila tidak mengikuti perkembangan informasi walaupun hal tersebut tidak memiliki keterkaitan dengan hidupnya
4. Sulit menerima diri sendiri karena membandingkan kehidupan dengan standar sosial sehingga dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan merasa tidak berarti. Jika tidak ditangani, perasaan ini bisa berkembang menjadi kebencian terhadap diri sendiri dan depresi.

FoMO paling sering dialami anak usia remaja karena pada kenyataannya anak remaja masa kini sudah sangat akrab dengan sosial media yang jika penggunaannya tidak dikontrol oleh orang dewasa atau diri sendiri akan menimbulkan dampak negatif. Remaja seringkali merasa tekanan untuk terlibat dalam segala aktivitas yang dianggap “populer” atau “penting” oleh kelompok teman sebayanya. Dalam usaha untuk mempertahankan hubungan sosial, mereka mungkin merasa harus mengecek media sosial secara intens karena takut akan melewatkan sesuatu yang menarik atau penting. Selain itu, remaja seringkali terpengaruh oleh gambaran diri yang termanipulasi di media sosial sehingga dapat meningkatkan perasaan FoMO karena merasa perlu untuk terus mengejar citra sempurna yang tampaknya dimiliki oleh teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Masyitah & Annatagia bahwa FoMO banyak dialami individu di usia remaja yang

sedang memasuki fase perkembangan karena adanya kebutuhan untuk bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain baik secara langsung maupun melalui media seperti media sosial (Masyitah & Libbie Annatagia, 2022). Remaja merupakan golongan yang paling rentan dalam masalah penggunaan ponsel karena dari masa kecil mereka sudah terpapar dengan TIK dan menggunakannya tanpa melalui pelatihan khusus (Wati et al., 2022).

Kondisi remaja yang butuh untuk berelasi dengan orang lain terkadang membuat mereka melakukan apa saja demi menarik perhatian orang lain. Salah satunya dengan cara memposting apa saja yang mereka lakukan di sosial media atau pun berusaha untuk masuk dalam perkumpulan perkumpulan online. Beberapa komunitas online yang penulis ketahui dibentuk oleh remaja-remaja yang memiliki hobi yang sama adalah perkumpulan pendukung kelompok penyanyi tertentu. Yang paling sering terdengar adalah kelompok remaja yang menyukai atau mendukung group penyanyi asal korea yang dikenal dengan sebutan *fanbase*. Setiap *fanbase* memiliki nama unik sendiri dan memiliki grup media sosial yang dimanfaatkan untuk saling berbagi informasi mengenai gurp penyanyi idola mereka. Tidak jarang group media sosial ini juga dijadikan sebagai ajang untuk aktualisasi diri yang cenderung menjadi ajang untuk pamer. Contohnya jika ada anggota dalam *fanbase* tersebut yang membeli album atau tiket konser penyanyi idola mereka, anggota tersebut akan memposting hal itu di dalam group media sosial yang tentunya akan mendapat pujian dari sesama anggota *fanbase*. Ketika hal ini terjadi, bisa saja menyebabkan anggota lain merasa butuh untuk melakukan hal serupa demi memperoleh sanjungan yang sama dari anggota *fanbase* sehingga kadang kala untuk mencapai hal tersebut mereka berbuat sesuatu yang tidak baik seperti berbohong dan berpura-pura karena ketidakmampuan untuk melakukan hal yang serupa. Perilaku berbohong atau berpura-pura demi mendapat pujian atau agar bisa sama dengan orang lain merupakan salah satu penyebab timbulnya perilaku FoMO dalam diri seorang remaja. Mulyono mendukung pandangan ini dengan menyatakan bahwa remaja yang sangat aktif di media sosial cenderung membagikan kegiatan sehari-hari yang mencerminkan upaya mereka untuk mengikuti perkembangan zaman (Mulyono, 2021). Namun, apa yang mereka bagikan di media sosial tidak selalu mencerminkan keadaan mereka yang sebenarnya.

Selain itu, remaja yang sedang dalam proses perkembangan memiliki rasa penasaran yang sangat besar sehingga berusaha untuk mencoba hal baru. Selain itu remaja juga sangat mudah untuk mengalami krisis identitas serta mudah terpengaruh teman sebaya. Individu dengan keingintahuan tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sehingga dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka dengan jelas. Di sisi lain, mereka yang memiliki rasa ingin tahu yang rendah cenderung tidak percaya diri, tidak aman, dan kesulitan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka secara bebas. Remaja yang sedang dalam fase perkembangan sering kali menghadapi krisis identitas yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, dorongan untuk mencoba hal baru dan sensitif terhadap pendapat orang lain. Remaja dengan rasa ingin tahu yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan mampu mengungkapkan pikiran maupun perasaan mereka dengan cara yang kreatif. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki rasa ingin tahu akan cenderung merasa kurang percaya diri, merasa tidak aman dan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dirinya (Taswiyah, 2022). Selain itu penyebab fenomena FoMO juga sering sekali terjadi pada remaja adalah karena remaja yang cenderung masih lemah dalam hal *self-regulation* atau kemampuan untuk mengontrol perilaku dengan kemampuan pemikiran (Wati et al., 2022). Kemampuan ini berfungsi untuk memungkinkan seseorang mampu merespon lingkungannya dengan baik dan tepat. Jika seorang remaja memiliki *self-regulation* yang baik maka akan sulit untuk mengalami FoMO, akan tetapi sebaliknya seorang remaja yang memiliki regulasi diri lemah akan mempunyai tingkat FoMO yang tinggi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Rasyida yang dikutip Maza & Aprianty bahwa 61% remaja menunjukkan tingkat FoMO sedang artinya mereka memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi dan mengatur diri untuk tidak terlalu sering mengakses internet. Namun, mereka tetap mudah terpengaruh oleh keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial (Maza & Aprianty, 2022). Selain itu, hasil penelitian Farwati dan Wulandari juga membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan FoMO pada remaja pengguna sosial

media jenis instagram. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri seorang remaja pengguna instagram maka semakin rendah tingkat FoMO yang dimiliki oleh remaja tersebut (Maza & Aprianty, 2022). Sesuai dengan uraian dari berbagai sumber tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa fenomena FoMO paling sering dijumpai pada kalangan remaja oleh karena kondisi remaja yang sudah sangat akrab dengan sosial media, kebutuhan untuk menjalin hubungan dan merasa diakui pada remaja yang masih sangat tinggi serta rendahnya kontrol diri yang dimiliki remaja.

Setelah mengetahui faktor penyebab, gejala dan dampak dari FoMO, maka perlu untuk mengetahui solusi yang tepat sebagai upaya pemulihannya. Taswiyah menuliskan beberapa langkah untuk memulihkan diri dari gejala-gejala FoMO (Taswiyah, 2022), yaitu:

1. Menghargai diri sendiri

Menghargai diri sendiri dapat dipahami sebagai perasaan atau keyakinan bahwa diri kita unik dan kita perlu menerima kondisi atau keadaan diri kita baik itu kelebihan maupun kekurangan kita apa adanya tanpa membandingkan diri dengan orang lain. Menghargai diri sendiri juga dapat berupa memiliki pemikiran bahwa tidak semua orang akan senang dan menerima keadaan kita sehingga kita tidak harus memaksakan diri melakukan suatu hal demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan.

2. Membatasi penggunaan media sosial dan gadget

Tujuan membatasi penggunaan media sosial dan gadget adalah agar kita memiliki lebih banyak waktu untuk mengerjakan hal-hal positif seperti belajar, membantu orang tua, berolahraga dan beristirahat. Selain itu, membatasi waktu menggunakan media sosial juga dapat mengurangi waktu kita untuk melihat apa yang sedang dikerjakan oleh orang lain sehingga kita tidak perlu memikirkan bahkan menginginkan apa yang mereka lakukan dan miliki.

3. Bangun relasi positif dengan orang lain

Membangun relasi positif dengan orang lain berarti menjalin hubungan interpersonal yang sehat, saling menghormati, dan saling mendukung yang jauh dari perasaan iri atau saling berlomba menjadi yang terbaik. Relasi yang positif menimbulkan rasa empati dan saling pengertian dengan orang sekitar sehingga kita tidak perlu berpura-pura, berbohong atau melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak sanggup kita lakukan demi memperoleh pengakuan dan penerimaan.

4. Ubah Persepsi.

Mengubah persepsi juga sangat penting karena persepsi yang kita yakini akan tercermin dalam perilaku kita. Jika persepsi mengenai diri kita, orang lain dan hubungan dengan orang lain sudah positif, maka sikap kita dan bagaimana kita mengekspresikan diri di sosial media juga tidak akan melebihi batas wajar.

SIMPULAN

FoMO adalah fenomena yang semakin sering terjadi di kalangan remaja dalam era digital masa kini. Remaja rentan terhadap FoMO karena pengaruh media sosial, hasrat untuk terus terkoneksi dengan orang lain, kebutuhan akan pujian dan pengakuan, rendahnya kontrol diri serta perasaan takut melewatkan momen penting. Dampak FoMO dapat merugikan kesejahteraan emosional dan psikologis serta kerugian finansial akibat keinginan untuk melakukan sesuatu yang diluar kemampuan remaja oleh karena itu pemahaman tentang FoMO penting karena dapat membantu mengenali dan mengatasi perasaan tersebut dengan cara menghargai diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial, membangun koneksi positif dengan orang lain dan mengubah persepsi terhadap orang lain, diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. 501(Icet), 220–223. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Augusta, A. D., & Putri, F. A. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO). *Applied Business and Administration Journal*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/10.62201/abaj.v2i2.51>
- Bella, S., Raudhoh, S., & Annisa, V. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Emerging Adulthood di Kota Jambi pada Masa Pandemi Covid 19. In *Universitas Jambi* (Vol. 140, Issue 1). <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo%20de%20titulacion.pdf%0Ahttps://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005%0Ahttps://doi.org/10.1038/s41598-020-00000-0>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Dewi, N. K., Hambali, I., & Wahyuni, F. (2022). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Environment terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 11–20.
- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., Ramadhani, H. S., & Psikologi, F. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605–615.
- Lestari, S. A. C., Agustin, N. P., & Ardina, R. E. (2023). Peran Media Sosial Dalam Pertukaran Sosial Remaja di Era Digital. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 3(1), 83–98. <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/2490/2100>
- Masyitah, & Libbie Annatagia. (2022). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Muslim di Pekanbaru Indonesia. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 846–852. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4885>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>

- Sulastri, S., & Sylvia, I. (2022). Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi Fear of Missing Out (FoMO) (Studi Kasus: Mahasiswa FIS UNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 324–332. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.640>
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Utami, F. P. (2023). PERAN MINDFULNESS UNTUK MENGATASI FEAR OF MISSING OUT (FoMO) MEDIA SOSIAL REMAJA GENERASI Z: TINJAUAN LITERATUR. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Wahyuni, I., & Nasution, F. Z. (2024). Hubungan Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecendrungan Nomophobia Pada Siswa Di SMKS Budi Agung. *Psikologika Journal*, 1(1), 99–111. <http://kti.potensi-utama.ac.id/index.php/Psikologika>
- Wati, V. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 297–303.
- Widiyanti, W., Gushenvinalti, G., & Perdana, D. D. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54–64. <http://jurnal.utu.ac.id/jsourc>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2019). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tidakan Mahasiswa*, 5(2), 1–15.
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Lailatuz. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1103–1109.