

PERAN STRATEGIS REMAJA, ORANGTUA DAN GURU DALAM MENCEGAH FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Dhyah Shanti Nur Kartika¹, Padmi Dhyah Yulianti²
Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas PGRI Semarang²

Abstrak

Fear of missing out (FOMO) menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja di era digital. FOMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang muncul saat seseorang merasa tertinggal atau tidak ikut dalam pengalaman yang dijalani orang lain, khususnya melalui media sosial. Bagi para remaja yang membutuhkan eksistensi sosial, fomo berdampak serius terhadap kesehatan mental. Artikel ini menyajikan telaah literatur untuk memahami bagaimana fomo memengaruhi kondisi psikologis remaja dan bagaimana peran dari remaja, orangtua, guru dalam mencegah isu ini. Kajian ini berbasis studi kepustakaan pada jurnal nasional dan internasional yang peneliti akses mulai tahun 2020- 2025 untuk mendapatkan kebaruan data. Hasil temuan menunjukkan fomo berkaitan dengan kesehatan mental remaja dan diperburuk oleh penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Perlunya peran remaja, orang tua dan guru untuk mencegah agar remaja tidak terjebak dalam fomo. Penelitian ini juga memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci: FOMO, remaja; kesehatan mental, media sosial

Abstract

Fear of missing out (FOMO) has become one of the most common issues experienced by adolescents in the digital era. Fomo is form of social anxiety that arises ehen individuals feel left out or excluded from esperiences that others are having, particularly through social media. For adolescents who seek social existence and validation, fomo can have a serious impact on mental health. This article presents a literature review aimet at understanding how fomo affects adolescents' psychological well being and how the roles of adolescents, parents and teachers contribute to preventing this issues. The study is based on a literature review of national and international journal published between 2020- 2025. The findings indicate that fomo is closely related to adolescents' mental helath and is exacerbated by uncontrolled social media use. The study highlight the importance of the active roles of adolescents, parent and teachers in preventung adolescents from becoming trapped in fomo. This study also provides recommendations for futher research.

Keywords: FOMO, adolescence, mental health, social media

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital khususnya media sosial telah membentuk remaja dalam berinteraksi dan membangun identitas diri (Ayushi Agarwal, 2024). Teknologi disatu sisi memberikan banyak manfaat positif. Namun pada sisi lain juga memunculkan fenomena psikologis yaitu *fear of missing out* (Fomo) (Parent et al., 2021).

Fomo merupakan perasaan cemas bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman menyenangkan atau berharga tanpa kehadiran dirinya, sehingga memunculkan suatu dorongan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain secara daring (Przybylski et al., 2013). Fenomena fomo selain menjadi fenomena sosial (Yadi et al., 2023), juga telah diidentifikasi dalam berbagai literatur sebagai prediktor negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Sutanto et al., 2020).

Studi menyatakan bahwa remaja menghabiskan banyak waktu secara daring. Di Amerika Serikat, remaja usia 13-18 tahun menghabiskan waktu di media sosial untuk keperluan di luar sekolah sekitar 6,67 jam perhari (Odgers & Jensen, 2020). Di Indonesia Menurut Social (2024) penggunaan internet menghabiskan waktu kurang lebih 7 jam 38 menit per hari untuk tujuan kepeninganan rekreatif (Ayu et al., 2024). Studi menunjukkan prevalensi fomo di kalangan remaja cukup tinggi (Ifzalia,+1+Mayshitoh, n.d.) baik pada perempuan maupun laki – laki. Temuan penelitian menyebutkan perempuan cenderung memiliki tingkat fomo lebih tinggi dibandingkan laki- laki (Junaidi et al., 2024).

Adanya kondisi tersebut menunjukkan bahwa fomo tidak hanya masalah pribadi namun juga masalah yang melibatkan keluarga, sekolah dan masyarakat digital. Pada remaja yang berada dalam pencarian jati diri, remaja sangat rentan dengan tekanan sosial (Venticinque et al., 2024). Dengan demikian penting menelaah secara mendalam bagaimana fenomena fomo berdampak pada remaja serta bagaimana peran strategis dari remaja, orangtua dan guru dalam mencegah fomo agar remaja dapat menjaga keseimbangan psikologisnya di era digital. Penelitian ini ingin mengetahui dampak fomo bagi remaja, strategi prevensinya bagi remaja, orangtua dan guru serta memberikan rekomendasi yang relevan untuk penelitian amsa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (literatur review). Peneltii menggunakan artikel yang diterbitkan di tahun 2020- 2025. Hal ini peneliti lakukan untuk mendapatkan kebaruan data. Peneliti menggunakan jurnal nasional dan internasional untuk mencari artikel dengan menggunakan kata kunci “fear of missing out”, “adolescence”, “remaja”, “parent”, dan “teacher”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja dalam hal ini ada di tahap perkembangan dimana penerimaan sosial adalah hal yang krusial. Fenomena fomo dapat di tinjau dari teori psikosial dari Eric H. Ericson. Pada tahap ini remaja mengalami tahap pembentukan identitas (identity) versus kebingungan peran (role confussion).

Remaja memiliki tugas utama menemukan dan mengintegrasikan berbagai aspek dirinya untuk membentuk identitas yang lebih stabil dan autentik. Remaja yang sedang dalam proses mencari jati diri dan eksistensi sosial, menemukan bahwa media sosial menyediakan ruang untuk diri remaja dalam mengeksplorasi identitasnya. Tolok ukur keberhasilan remaja menurut Nurhayati (2015) dan Papalia dkk (2017) dalam menemukan identitas dirinya adalah ketika remaja berhasil memecahkan masalah yang berkaitan dengan pekerjaan, adopsi nilai yang diyakini dan perkembangan identitas seksual yang memuaskan (Rusuli, n.d.). Dalam media sosial rasa ingin tahu dan jawaban dari pertanyaan diri dapat tereksplorasi dan membuat remaja dapat merasa puas dengan informasi yang ditampilkan di media sosial dan membentuk identitas dirinya.

Namun di sisi lain, adanya eksplorasi yang mendalam juga membuat remaja rentan membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain dan ketika tidak sesuai dapat memicu kecemasan sosial atau fomo. Sementara itu, adanya ketergantungan pada validasi eksternal melalui jumlah *likes*, *views* dan jumlah *followers* memperkuat sensitivitas terhadap eksklusivitas sosial di dunia digital. Ketika remaja gagal dalam mencapai *identity achievement*nya, remaja cenderung stagnan dan mengalami kebingungan peran. Dengan demikian fomo menjadi bagian dari dinamika identitas remaja yang rapuh.

Remaja yang mengalami Fomo menjadi faktor resiko terhadap gangguan fisik dan mental (Dou et al., 2023) seperti : kecemasan (Sultan Ibrahim et al., 2022; Wolniewicz et al., 2020), stress (Adams et al., 2020) maupun depresi (Sultan Ibrahim et al., 2022; Wolniewicz et al., 2020) pada remaja. Fomo juga berdampak pada kualitas tidur (Zhang et al., 2023; Zhu et al., 2023), kecemasan sosial (Dempsey et al., 2019), performa akademik (Alt, 2015; Ascenzi, 2021), rendahnya harga diri (Servidio, 2023) serta kecenderungan perilaku impulsif (Handayani & Haryadi, 2023). Penelitian lain menyebutkan remaja yang mengalami fomo juga berkorelasi dengan rendahnya harga diri (Packer & Flack, 2024; Santos et al., 2025), kesepian (Alinejad et al., 2022; Uram & Skalski, 2022) dan isolasi sosial (Lyngdoh et al., 2023).

Berdasarkan faktor resiko tersebut, dibutuhkan peran dari remaja, orangtua dan sekolah dalam mencegah terjadinya Fomo. Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh remaja. Hal ini karena remaja adalah aktor kesadaran digital. Upaya yang dilakukan antara lain:

- a. Meningkatkan kecerdasan emosional (Mardhiyah & Maghfirah, 2025). Remaja dengan kecerdasan emosional memadai akan mampu mengelola emosinya saat berhubungan dengan FOMO. Ia akan dapat mengatur/ mengendalikan ketika menghadapi situasi dengan tepat dan tidak mudah terpengaruh dengan paparan dari media sosial. Hal ini karena ia mampu berpikir secara rasional dan tidak impulsif ketika tertinggal dari orang lain.
- b. Mengelola/ menjaga/ mengontrol identitas digital remaja secara bijak (Hällgren & Björk, 2023). Kemampuan mengelola identitas digital bukan berarti menolak teknologi. Namun dengan tetap mengembalikan kendali dari layar ke kesadaran diri.
- c. Pendidikan karakter (Munawarsyah et al., 2024) yang menumbuhkan keberanian untuk menjadi diri sendiri (authentic self).
- d. Melakukan latihan digital detox (Susanto et al., 2025). Hal ini untuk mengubah pemikiran irasional untuk terus update agar di terima masyarakat online.

- e. Meningkatkan kualitas hubungan di dunia nyata. Seperti misalnya mengikuti kegiatan komunitas, olahraga, seni dan lain sebagainya.
- f. Menggunakan aplikasi pengatur waktu layar agar waktu terkelola dengan baik dan mengatur emosi saat online sehingga tidak mudah reaktif dengan postingan orang lain.

Selain peran remaja, peran orangtua dan guru turut berperan penting. Dalam teori yang disampaikan oleh Urie Bronfenbrenner, perkembangan individu di pengaruhi oleh sistem lingkungan yang saling berinteraksi (Olivia Guy-Evans, 2025). Dalam keluarga ketika orangtua tidak hadir secara utuh baik fisik maupun emosional, remaja akan mencari validasi di media sosial. Begitupun guru / sekolah yang tidak mengajarkan literasi digital dan keseimbangan hidup akan membuat sisea mudah merasa terperangkap dalam perilaku fomo.

Upaya yang dapat dilakukan oleh orangtua sebagai mentor digital bagi remaja antara lain:

- a. Melakukan diskusi terbuka dengan remaja terkait penggunaan media. Hal ini dilakukan oleh orangtua agar anak memiliki komunikasi yang hangat dengan orang tua dan akan membantu anak membentuk regulasi diri digital.
- b. Orangtua menjadi figur teladan digital bagi remaja dalam menunjukkan keseimbangan antara dunia nyata dan digital.
- c. Orangtua memberikan validasi terhadap perasaan remaja dan tidak menghakimi. Adanya keamanan emosional yang diperoleh dari orangtua akan membuat remaja menurunkan kompensasi sosial secara *online*.
- d. Melakukan literasi digital dalam keluarga seperti misalnya menyepakati waktu remaja dalam aktivitas di media sosial.

Sedangkan peran guru di sekolah antara lain:

- a. Membangun budaya mendukung di sekolah. Hal ini karena sekolah adalah mikrosistem dalam pembentukan identitas remaja.
- b. Mengajak siswa untuk melakukan pengenalan diri di dunia digital. "Siapa aku di dunia digital?" dan "siapa aku di dunia nyata?". Hal ini akan dapat mengajak remaja dalam mendapatkan *digital wellbeing* dan mengajarkan tentang kecerdasan sosial emosional.
- c. Menyelenggarakan program konseling teman sebaya dan mendiskusikan tentang kesadaran terkait fomo.
- d. Berkolaborasi dengan orangtua mengadakan forum diskusi terkait fomo dan kesehatan mental remaja. Dengan adanya kolaborasi ini akan meningkatkan konsistensi antara ajaran yang dilakukan orangtua dengan yang diajarkan guru di sekolah. Keterhubungan ini menjadi penting untuk membangun kontrol sosial bagi remaja dalam penggunaan media digital yang sehat.

Dengan diimbangi dengan penguatan kapasitas remaja serta sinergi dukungan sosial dari orangtua dan guru, diharapkan remaja dapat menjadi pribadi yang sadar,

adaptif, berdaya ditengah derasnya arus digital khususnya fomo. Untuk penelitian selanjutnya, penulis merekomendasikan beberapa hal:

- a. Melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh fomo dengan regulasi diri digital, *social self efficacy* ataupun kesejahteraan psikologis,
- b. Melakukan pengembangan model untuk intervensi konseling berbasis *mindfulness* maupun *Cognitive behavior therapy* untuk mereduksi kecemasan dan kecemasan sosial dengan pelibatan guru BK sebagai sistem pendukung.
- c. Beberapa temuan penelitian menyebutkan perbedaan gender dalam fomo. Perlunya mengeksplorasi lebih dalam terkait bagaimana nilai kolektivisme, norma sosial serta ekspektasi gender dapat memengaruhi pengalaman fomo pada remaja.

KESIMPULAN

Fomo adalah tantangan nyata yang dihadapi remaja di era digital. Fomo membawa dampak signifikan bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Pencegahan fomo menuntut peran kolaboratif antara remaja, orangtua dan guru di sekolah. Remaja perlu membangun kesadaran, kontrol diri dan literasi digital yang sehat. Orangtua dan guru berperan sebagai ekosistem pendukung yang menumbuhkan keseimbangan antara kehidupan nyata dan digital. Fomo perlu dikelola dengan bijak melalui sinergitas peran. Peneliti memberikan rekomendasi untuk penelitian di masa depan terkait fomo untuk membantu remaja bertransformasi dari pengikut arus digital menjadi pengguna yang sadar dan mampu mengontrol teknologi tanpa kehilangan jati diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M. (2020). Sleep in the socialworld of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral Sciences*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/bs10020054>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Ascenzi, M. G. (2021). The Relationship between FOMO and Academic Performance: Examining Both the Role of Social Media Use and Anxiety. In *The Relationship between FOMO and Academic Performance: Examining Both the Role of Social Media Use and Anxiety* (Issue June).
- Ayushi Agarwal. (2024). The effect of social media in identity formation in adolescence. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(3), 775–779. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.3.2685>
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., & Wang, M. (2023). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(1). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4>
- Handayani, E. S., & Haryadi, R. (2023). Korelasi Kepribadian Fear Missing Out Terhadap Adiksi Impulsive Online Buying Di Masa Pandemi Pada Anak dan Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.439ifzalia,+1+Mayshitoh>. (n.d.).

- Junaidi, J., Liza, L. O., Ardiya, A., & Situmorang, D. D. B. (2024). Metaverse platform as a new culture: analysis of fomo phenomenon in college students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 9(2), 30–38. <https://doi.org/10.23916/0020240948620>
- Mardhiyah, Z., & Maghfirah, A. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial: Bagaimana Korelasi Dengan Kecerdasan Emosional? *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 40(1), E04. <https://doi.org/10.24123/aipj.v40i1.6720>
- Parent, N., Dadgar, K., Xiao, B., Hesse, C., & Shapka, J. D. (2021). Social Disconnection During COVID-19: The Role of Attachment, Fear of Missing Out, and Smartphone Use. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3). <https://doi.org/10.1111/jora.12658>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Servidio, R. (2023). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(1). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01341-8>
- Sultan Ibrahim, S. A., Dahlan, A., Nur Wahida Mahmud Pauzi, & Vetrayan, J. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) and its relation with Depression and Anxiety among University Students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 7(20). <https://doi.org/10.21834/ebpj.v7i20.3358>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). *Fear of Missing Out (FoMO) and Psychological Well-Being of Late Adolescents Using Social Media*.
- Venticinque, J. S., McMillan, S. J., & Guyer, A. E. (2024). Expanding understanding of adolescent neural sensitivity to peers: Using social information processing theory to generate new lines of research. In *Developmental Cognitive Neuroscience* (Vol. 67). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101395>
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1). <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Yadi, H. F., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Using a Humanistic Existential Approach in Reducing FOMO Learning in the New Normal Era. *Widyagogik: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 10(2). <https://doi.org/10.21107/widyagogik.v10i2.18073>
- Zhang, M. X., Zhou, H., Yang, H. M., & Wu, A. M. S. (2023). The prospective effect of problematic smartphone use and fear of missing out on sleep among Chinese adolescents. *Current Psychology*, 42(7). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01863-9>
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *PLoS ONE*, 18(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>