

ANALISIS FENOMENA 'FEAR OF MISSING OUT' DI KALANGAN REMAJA DALAM ARUS PERKEMBANGAN TEKNOLOGI DIGITAL

(ANALYSIS OF 'FEAR OF MISSING OUT' PHENOMENON AMONG TEENAGE IN CURRENT DIGITAL TECHNOLOGY DEVELOPMENT)

SENDA, S. S.^{1*} – BOE, M. R.¹ – BILI, S.²

¹ Faculty of Philosophy, Widya Mandira Catholic University, West Timor, Indonesia.

² Faculty of Social and Political Sciences, Widya Mandira Catholic University, West Timor, Indonesia.

*Penulis penghubung
e-mail: sendasiprianus[at]gmail.com

(Received 22nd July 2024; revised 23rd October 2024; accepted 31st October 2024)

Abstrak. Kemajuan teknologi digital dan media sosial telah mengubah secara signifikan cara berinteraksi dan beraktivitas, khususnya di kalangan remaja, yang sering kali memicu munculnya fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Fenomena ini berpotensi menyebabkan kecemasan, stres, serta gangguan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk menganalisis berbagai teori dan temuan terkait Fear of Missing Out serta dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh FoMO, yang dipicu oleh pesatnya perkembangan teknologi digital, memerlukan pendekatan terintegrasi dan holistik. Pendekatan ini mencakup peningkatan literasi digital, penerapan etika komunikasi yang baik, serta keterlibatan aktif orang tua, pendidik, dan pihak sekolah. Kolaborasi antara keluarga, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam mengajarkan literasi digital serta nilai-nilai etis secara komprehensif sangat penting untuk mengurangi dampak negatif media sosial dan mendukung kesejahteraan mental remaja di era digital ini.

Katakunci: remaja, fear of missing out, teknologi digital, kesejahteraan mental

Abstract. The advancement of digital technology and social media has significantly transformed the ways of interacting and engaging in activities, particularly among teenager, often triggering the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO). This phenomenon has the potential to cause anxiety, stress, and psychological disorders that can affect the emotional stability of teenager. This study utilizes a literature review method to analyze various theories and findings related to Fear of Missing Out and the negative impacts of social media on teenager mental health. The negative effects caused by FoMO, which are driven by the rapid development of digital technology, require an integrated and holistic approach. This approach includes enhancing digital literacy, promoting ethical communication, and actively involving parents, educators, and schools. Collaboration between families, educational institutions, and the community in teaching digital literacy and ethical values comprehensively is crucial to mitigate the negative impacts of social media and support teenager mental well-being in this digital era.

Keywords: teenager, fear of missing out, digital technology, mental wellness

Pengenalan

Teknologi digital kini menjadi bagian esensial dalam kehidupan sehari-hari, memfasilitasi komunikasi global, akses informasi, hiburan, dan layanan e-commerce. Ponsel pintar, contohnya, memungkinkan transaksi keuangan dan pemesanan barang dengan mudah. Kemajuan teknologi ini telah mengubah cara kita berinteraksi, bekerja,

dan hidup (Subhan, 2023). Media sosial, sebagai bagian dari kemajuan teknologi digital seperti Whatsapp, Instagram, Facebook, Twitter, dan TikTok, sangat populer di kalangan remaja berusia 16-30 tahun. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada Maret 2023 menunjukkan bahwa 94,16% remaja mengakses media sosial untuk hiburan, sementara hanya 12,77% yang menggunakan media sosial untuk pembelajaran online. Paparan media sosial tidak hanya mempengaruhi kemudahan komunikasi tetapi juga psikologis, memicu fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja mendorong mereka untuk mengikuti tren tidak esensial dan menghabiskan banyak waktu serta uang untuk penampilan dan gaya hidup mewah (Idris et al., 2023). Hiburan di media sosial memicu kecemasan akan ketinggalan momen berharga, sehingga remaja merasa perlu selalu mengikuti perkembangan terkini. Tekanan ini dapat menyebabkan stres, penurunan kepercayaan diri, dan gangguan kesehatan mental yang serius, termasuk depresi (Mirza, 2019).

Penelitian tentang Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja menunjukkan berbagai dampak negatif. Idris dkk. menemukan bahwa FoMO di media sosial menyebabkan kecanduan dan masalah kesehatan mental (Idris et al., 2023). Akbar dkk. mengidentifikasi bahwa ketakutan kehilangan momen disebabkan oleh kurangnya kedekatan sosial dan kebutuhan diri yang tidak terpenuhi (Akbar et al., 2019). Carolina dan Mahestu menunjukkan FoMO mendorong remaja untuk memamerkan kehidupan di media sosial (Carolina dan Mahestu, 2020). Christina dkk. menemukan hubungan positif antara neurotisme dan FoMO (Christina et al., 2019). Pratiwi dkk. mencatat hubungan signifikan antara FoMO dan kecanduan media sosial serta merekomendasikan pembatasan penggunaan media sosial dan peningkatan kegiatan positif (Pratiwi et al., 2020). Meskipun penelitian-penelitian ini menggarisbawahi dampak negatif media sosial dan solusi-solusi yang diberikan untuk mengatasinya, namun masih terdapat kekurangan dalam penelitian mengenai strategi efektif untuk membantu remaja mengatasi dampak tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengembangkan strategi efektif dalam mengatasi dampak negatif media sosial, khususnya Fear of Missing Out (FoMO), dengan mengeksplorasi peran literasi digital, pengelolaan media sosial yang terintegrasi dan bijaksana, serta kontribusi orang tua dan institusi pendidikan dalam mendukung kesejahteraan mental remaja di era digital.

Instrumen dan Metod Kajian

Metode penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka sebagai langkah strategis untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mengevaluasi teori serta hasil penelitian terkait fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Pendekatan tinjauan pustaka yang sistematis ini bertujuan untuk menelaah berbagai literatur yang relevan secara komprehensif, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana FoMO terbentuk, berkembang, serta memengaruhi remaja di era teknologi digital yang terus mengalami perkembangan pesat. Proses tinjauan pustaka dimulai dengan identifikasi berbagai penelitian terdahulu yang membahas keterkaitan antara penggunaan media sosial dan FoMO. Penelitian ini memfokuskan diri pada temuan utama yang menunjukkan bagaimana media sosial dapat memicu kecemasan, stres, dan bahkan depresi, khususnya di kalangan remaja yang mengalami ketergantungan tinggi pada interaksi digital. Dampak psikologis ini diperburuk oleh sifat media sosial yang terus-menerus menyajikan informasi dan aktivitas yang seolah-olah harus diikuti oleh para pengguna.

Peneliti juga menemukan bahwa masih terdapat kelemahan dalam beberapa studi sebelumnya, seperti kurangnya pendekatan interdisipliner yang memadukan ilmu sosial, psikologi, dan pendidikan untuk memahami dan menangani masalah ini secara lebih holistik.

Teori-teori utama yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi teori kebutuhan sosial, yang menunjukkan pentingnya keterhubungan sosial bagi perkembangan remaja, teori perbandingan sosial, yang menggambarkan bagaimana remaja sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain di media sosial, dan teori ketergantungan pada media, yang menjelaskan bagaimana media berperan dalam membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku pengguna. Melalui tinjauan pustaka ini, diharapkan muncul pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara FoMO dan media sosial, serta bagaimana pendekatan terintegrasi, seperti literasi digital, etika penggunaan media, dan intervensi psikologis, dapat membantu mengurangi dampak negatif fenomena ini terhadap kesejahteraan mental remaja.

Dapatan dan Perbincangan Kajian

Pendekatan terintegrasi dan bijak mengatasi dampak Teknologi pada remaja

Di era di mana teknologi semakin berkembang, dampak negatifnya terhadap kaum remaja, seperti meningkatnya kecemasan, ketakutan, stres, dan masalah psikologis lainnya, telah menjadi keprihatinan utama bagi banyak orang tua dan pendidik serta masyarakat umum. Mereka, yang memahami dengan baik implikasi dari kemajuan teknologi, semakin khawatir tentang bagaimana perasaan tekanan untuk terus-menerus memantau dan berinteraksi secara daring dapat mengganggu keseimbangan hidup sehari-hari para remaja dan berdampak buruk pada kesehatan mental mereka (Chanra, 2024). Situasi ini menjadi sesuatu yang sudah kompleks dan sulit untuk diatasi, karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang terintegrasi dan bijaksana. Pendekatan yang bijaksana dan terintegrasi untuk mengatasi FoMO (Fear of Missing Out) mencakup beberapa strategi yang saling melengkapi. Fokus pada etika komunikasi dan nilai-nilai agama sangat penting karena membantu individu memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan sosial mereka, serta membekali mereka dengan prinsip-prinsip moral yang dapat membimbing perilaku daring mereka (Rahman et al., 2021). Untuk mencapai keseimbangan antara dunia daring dan kehidupan nyata, diperlukan kesadaran diri yang mendalam, memprioritaskan hal-hal penting, membatasi media sosial, mempraktikkan mindfulness, menerima keterbatasan, fokus pada kualitas hubungan, dan mencari dukungan jika diperlukan (Ramdani, 2024). Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki kesejahteraan pribadi tetapi juga membangun fondasi untuk komunikasi yang lebih etis dan hubungan yang lebih bermakna dalam era digital. Dengan demikian, menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh teknologi memerlukan pendekatan yang holistik dan etis. Untuk melindungi kesejahteraan mental remaja, penting untuk mengintegrasikan nilai-nilai moral dalam penggunaan media sosial dan mengelola interaksi daring dengan bijak. Dengan menerapkan strategi yang mencakup kesadaran diri, pengelolaan waktu, dan penekanan pada kualitas hubungan, remaja dapat memanfaatkan teknologi secara lebih positif dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul. Maka pendekatan terintegrasi dan bijaksana membantu remaja menggunakan media sosial dengan baik dan bermanfaat (Ramdani, 2024).

Literasi digital sebagai kunci kecerdasan dan etika remaja

Literasi adalah kemampuan untuk memahami, menganalisis, dan menggunakan informasi dari berbagai sumber untuk berpartisipasi secara aktif dan efektif dalam masyarakat, serta untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif melalui pengembangan ide dan pengetahuan (Bu'ulolo, 2021). Literasi digital adalah keterampilan kunci yang diperlukan remaja untuk navigasi yang efektif dalam dunia digital saat ini. Aspek ini melibatkan kemampuan untuk mengakses, mengevaluasi, dan memproduksi informasi secara online dengan cara yang kritis dan bertanggung jawab. Selain itu, literasi digital memfasilitasi pembuatan konten yang sesuai etika dan mempromosikan interaksi sosial yang positif melalui media digital. Keterampilan ini juga penting untuk memahami implikasi teknologi terhadap privasi dan keamanan, sehingga memungkinkan remaja untuk memanfaatkan potensi teknologi dengan cara yang cerdas dan aman (Muhammad dan Fitriani, 2021). Dengan demikian, literasi digital berperan penting dalam mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan dan memanfaatkan peluang dalam era informasi yang terus berkembang.

Literasi digital merupakan keterampilan esensial bagi remaja dalam menghadapi tantangan era informasi saat ini. Literasi digital sebagai kunci kecerdasan dan etika bagi remaja mencakup tiga aspek utama: akses, evaluasi, dan produksi informasi secara online. Pertama, literasi digital adalah keterampilan bagi remaja untuk mengakses dan menggunakan informasi secara efisien. Dalam konteks ini Literasi digital membantu remaja menavigasi ruang virtual secara kritis, mengevaluasi informasi dengan tepat, dan memanfaatkan teknologi untuk kepentingan sosial dan pribadi, selaras dengan tujuan teknologi itu sendiri yakni untuk meningkatkan kualitas hidup (Farid, 2023). Kedua, penting memiliki kemampuan mengevaluasi informasi secara kritis karena tingginya jumlah pengguna internet dan banyaknya konten digital (Restianty, 2018). Ketiga, literasi digital mencakup keterampilan memproduksi konten dengan integritas dan memastikan informasi sesuai standar etika, meliputi identifikasi sumber terpercaya, penilaian kebenaran informasi, dan penerapan etika dalam komunikasi digital (Nurhidayat et al., 2022). Literasi digital sangat penting bagi remaja dalam membentuk interaksi sosial positif, melibatkan akses efisien ke informasi terpercaya, evaluasi kredibilitas informasi untuk menghindari penyebaran berita palsu, dan produksi konten yang etis. Keterampilan ini membantu remaja memahami etika komunikasi digital, menjaga keamanan dan privasi, serta memanfaatkan teknologi untuk pendidikan dan ekspresi diri secara optimal. Dengan literasi digital, remaja dapat menjadi pengguna teknologi yang cerdas, kritis, dan bertanggung jawab, serta mengatasi tantangan dalam dunia informasi yang terus berkembang.

Peran orang tua dan pendidikan dalam mengatasi fenomena FoMo pada remaja

Peran orang tua dan pendidikan sangat vital dalam membimbing remaja menghadapi era digital, khususnya dalam mengelola dampak media sosial dan Fear of Missing Out (FoMO). Pendekatan otoritatif oleh orang tua yang mencakup pemberian kebebasan berekspresi dalam batas norma, perhatian konsisten, dan kontrol bijak membantu membentuk identitas remaja serta mendukung perkembangan mereka secara seimbang dan bertanggung jawab (Silitonga, 2019). Dalam hal ini, orang tua memainkan peran penting dalam mendidik anak-anak mereka tentang penggunaan media sosial yang sehat dengan mendorong komunikasi terbuka dan memberi contoh positif. Dengan memanfaatkan teknologi dan berbagai sumber daya, orang tua dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pengasuhan yang efektif dan strategi untuk mengatasi FoMO (Saman dan Hidayati, 2023). Pengetahuan ini memungkinkan orang tua untuk

mendampingi remaja dalam mengelola dampak media sosial secara lebih baik. Interaksi yang transparan membantu orang tua memahami anak dengan lebih baik, sementara pengawasan yang cermat memastikan penggunaan media sosial yang sehat, serta kemampuan mengatur waktu membantu anak menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan offline (Febri et al., 2024). Dengan cara ini, orang tua dapat membantu mengatasi FoMO pada remaja dengan membangun identitas yang sehat dan seimbang, serta mengurangi ketergantungan emosional pada media sosial, yang pada gilirannya mendukung perkembangan psikologis dan sosial yang positif.

Selain peran orang tua, Pendidikan juga memainkan peranan penting terkait penggunaan media sosial dalam membantu remaja mengatasi FoMO. Selain meningkatkan kecerdasan akademik, pendidikan mengajarkan keterampilan manajemen waktu dan kesadaran diri yakni melalui pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kesadaran akan prioritas (Hanifah et al., 2024). Metode ini dilakukan melalui pembelajaran interaktif, pendidikan karakter, interaksi sosial positif, dan evaluasi serta refleksi diri (Azahra et al., 2023). Dengan demikian pendidikan membantu remaja memahami dampak media sosial, mengelola perasaan ketinggalan, dan membuat keputusan yang lebih baik dalam interaksi online. Dengan pendekatan ini, pendidikan tidak hanya mendukung kesehatan mental dan keseimbangan hidup remaja, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan sosial global secara lebih efektif. Mengingat betapa krusialnya peran orang tua dan pendidikan dalam menangani dampak media sosial dan FoMO, pendekatan berbasis komunitas dapat meningkatkan efektivitas pengelolaan masalah ini. Kolaborasi antara orang tua dan institusi pendidikan dalam mengembangkan program-program seperti workshop dan seminar, yang mencakup diskusi terbuka mengenai media sosial, dapat memperkuat dukungan terhadap remaja dan meningkatkan kesejahteraan mereka di era digital.

Kesimpulan

Dalam konteks perkembangan teknologi dan media sosial yang pesat, penerapan strategi komprehensif yang melibatkan semua pemangku kepentingan sangat penting. Kolaborasi antara keluarga, lembaga pendidikan, dan masyarakat dapat membentuk ekosistem yang mendukung pertumbuhan remaja secara menyeluruh. Dengan mengimplementasikan program-program edukatif yang meliputi pelatihan, seminar, dan forum diskusi, remaja dapat dilengkapi dengan keterampilan penting seperti manajemen waktu, kesadaran diri, dan etika digital. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif seperti Fear of Missing Out (FoMO), sambil memfasilitasi keseimbangan antara interaksi online dan kehidupan nyata, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial. Penerapan literasi digital bersama dengan nilai-nilai etis dalam pendidikan dan pengasuhan akan mempersiapkan remaja untuk menavigasi tantangan era digital dengan lebih efektif.

Penghargaan

Penelitian ini didanai secara mandiri oleh peneliti tanpa bantuan dari pihak eksternal. Semua biaya yang terkait dengan penelitian ini sepenuhnya ditanggung oleh peneliti sendiri.

Konflik Kepentingan

Peneliti menegaskan bahwa tidak ada konflik kepentingan dengan pihak mana pun yang terlibat dalam penelitian ini.

RUJUKAN

- [1] Akbar, R.S., Aulya, A., Psari, A.A., Sofia, L. (2019): Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. – *Psikostudia J. Psikol* 7(2): 38-47.
- [2] Azahra, R.L., Riskiani, R., Hidayah, M.A., Furqon, M.N. (2023): Pembentukan Karakter Disiplin Mahasiswa Pendidikan IPS melalui Mata Kuliah Pendidikan Karakter dan Budaya Bangsa. – *Jurnal Mediasi* 2(2): 115-126.
- [3] Bu'ulolo, Y. (2021): Membangun budaya literasi di sekolah. – *Jurnal Bahasa Indonesia Prima (BIP)* 3(1): 16-23.
- [4] Carolina, M., Mahestu, G. (2020): Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. – *Jurnal Riset Komunikasi* 11(1): 69-92.
- [5] Chanra, H. (2024): Dampak penggunaan media sosial terhadap kehidupan remaja. – *Tarbawi: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 7(1): 13-24.
- [6] Christina, R., Yuniardi, M.S., Prabowo, A. (2019): Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. – *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(2): 105-117.
- [7] Farid, A. (2023): Literasi Digital Sebagai Jalan Penguatan Pendidikan Karakter Di Era Society 5.0. – *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6(3): 580-597.
- [8] Febri, H., Ndraha, A., Dethan, E., Sanosa, K., Damanik, P.I. (2024): Peran Orang Tua Dan Keluarga Dalam Menghadapi Tantangan Etika Remaja Kristen Di Era Teknologi Digital. – *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik* 2(2): 20-34.
- [9] Hanifah, R., Fuadi, F., Wigati, M., Wilantika, R., Agustina, F.F., Syaifussalam, M.L., Zahiroh, N.W., Ardiyansah, M. (2024): Sosialisasi Bina Medsos (Bijak Gunakan Media Sosial) Pada Siswa SMK. – *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* 5(2): 1810-1816.
- [10] Idris, H., Muttaqin, A.I., Fajarudin, A.A. (2023): Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. – *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16(2): 145-157.
- [11] Mirza, A.D. (2019): Milenial cerdas finansial. – CV Jejak (Jejak Publisher) 102p.
- [12] Muhammad, H.A., Fitriani, R.M. (2021): Literasi Digital Ditengah Realita Politik Lokal Pada Era Post Truth (Studi Terhadap Ikatan Mahasiswa Muaro Jambi). – *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)* 3(3): 128-133.
- [13] Nurhidayat, E., Herdiawan, R.D., Rofi'i, A. (2022): Pelatihan Peningkatan Literasi Digital Guru Dalam Mengintegrasikan Teknologi di SMP Al-Washilah Panguragan Kabupaten Cirebon. – *Papanda Journal of Community Service* 1(1): 27-31.
- [14] Pratiwi, A., Fazriani, A., Tangerang, D.S.Y. (2020): Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. – *Jurnal Kesehatan* 9(1): 1-13.
- [15] Rahman, T., Aulia, A., Winarsih, T. (2021): Peningkatan Literasi Media Digital Islami Remaja Masjid Al-Ikhlas Tamantirto Kasihan Bantul. – In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat* 6p.
- [16] Ramdani, R. (2024): Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) di Media Sosial Perspektif Hadis. – *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis* 13(1): 1-25.
- [17] Restianty, A. (2018): Literasi Digital, Sebuah Tantangan Baru Dalam Literasi Media. – *Gunahumas* 1(1): 72-87.
- [18] Saman, A.M., Hidayati, D. (2023): Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital. – *Jurnal Basicedu* 7(1): 984-992.

- [19] Silitonga, D.P. (2019): Peran orangtua dalam pembentukan identitas remaja pada era digital. – SEJ (School Education Journal) 19(4): 527-548.
- [20] Subhan, H. (2023): Pola Komunikasi Dakwah Mui Di Indonesia Pada Era Society 5.0. – Al-Tsiqoh: Jurnal Ekonomi dan Dakwah Islam 8(1): 34-51.