

FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Syifa Nur' Afiyah¹, Ahmad Ramdan Kurniawan², Bahr Ramdani³, Achmad Zuhri⁴

^{1,2,3,4}UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja serta menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental dalam perspektif Agama Islam. Penelitian ini juga menelusuri bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi landasan dalam mengatasi kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan perilaku impulsif yang muncul akibat FOMO. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari literatur psikologi modern, kajian kesehatan mental remaja, serta sumber-sumber keislaman seperti Al-Qur'an, hadis, dan pandangan para ulama. Analisis dilakukan dengan teknik deskriptif-analitis untuk mengaitkan temuan empiris dengan perspektif nilai-nilai Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, penurunan kepercayaan diri, kecanduan media sosial, dan gangguan konsentrasi pada remaja. Dalam perspektif Islam, FOMO berkaitan dengan lemahnya kontrol diri (mujahadah an-nafs), kurangnya rasa syukur, dan dominasi perbandingan sosial yang dilarang karena dapat menimbulkan kecemasan dan iri hati. Nilai-nilai Islam seperti tawakal, qana'ah, pengendalian hawa nafsu, serta pemanfaatan waktu secara produktif terbukti relevan sebagai strategi preventif dan kuratif untuk menekan dampak negatif FOMO. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan lembaga keagamaan dalam memberikan pendidikan literasi digital dan pembinaan spiritual guna memperkuat kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Kata kunci: FOMO, kesehatan mental remaja, media sosial, nilai-nilai islam

ABSTRACT

*This study aims to describe the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among adolescents and analyze its impact on mental health from an Islamic perspective. This study also explores how Islamic values can be used as a basis for overcoming anxiety, emotional instability, and impulsive behavior that arise as a result of FOMO. This study uses a qualitative approach with a literature study method (*library research*). Data were obtained from modern psychology literature, adolescent mental health studies, and Islamic sources such as the Qur'an, hadith, and the views of scholars. The analysis was conducted using descriptive-analytical techniques to relate empirical findings to the perspective of Islamic values. The results show that FOMO contributes to increased anxiety, decreased self-confidence, social media addiction, and concentration disorders in adolescents. From an Islamic perspective, this is related to weak self-control, lack of gratitude, and the dominance of social comparison, which is prohibited because it can cause anxiety and envy. Islamic values such as tawakal, qona'ah, controlling desires and utilizing time productively are proven to be relevant as preventive and curative strategies to reduce negative impacts. This study recommends the importance of collaboration between families, schools, and religious institutions in providing digital literacy education and spiritual guidance to strengthen the mental health of adolescents in a sustainable manner.*

Keywords: adolescent mental health, FOMO, islamic values, social media

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial remaja, khususnya melalui penggunaan media sosial yang semakin masif. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang utama bagi remaja untuk membangun identitas diri, memperoleh pengakuan sosial, dan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks ini, muncul fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dianggap penting dan menyenangkan. Istilah FOMO pertama kali diperkenalkan dalam kajian psikologi modern sebagai kondisi yang ditandai oleh kecemasan berkelanjutan ketika individu merasa orang lain menjalani kehidupan yang lebih bermakna darinya.(1) Remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengalami FOMO karena berada pada fase perkembangan emosional yang belum stabil serta memiliki kebutuhan tinggi akan afiliasi sosial dan validasi dari lingkungan sekitarnya.(2)

Fenomena FOMO terbukti memiliki keterkaitan yang signifikan dengan berbagai masalah kesehatan mental pada remaja. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, stres psikologis, perasaan rendah diri, gangguan tidur, serta kecenderungan depresi. Intensitas penggunaan media sosial yang didorong oleh FOMO membuat remaja sulit melepaskan diri dari gawai, sehingga memicu kelelahan mental dan menurunnya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.(3) Selain itu, FOMO juga memperkuat budaya perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana remaja menilai kebahagiaan dan kesuksesan hidup berdasarkan ungahan orang lain di media sosial, bukan pada realitas diri mereka sendiri.(4) Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak jangka panjang terhadap pembentukan kepribadian, kesehatan mental, serta kualitas kehidupan remaja.

Dalam perspektif agama Islam, fenomena FOMO dapat dipahami sebagai gejala kelemahan pengendalian diri dan ketidakseimbangan dalam memaknai kehidupan dunia. Islam mengajarkan pentingnya ketenangan jiwa (*sakinah*), rasa cukup (*qana'ah*), serta larangan untuk larut dalam sikap iri dan berlebihan dalam mencintai dunia. Al-Qur'an menegaskan agar manusia tidak berlebihan dalam membandingkan diri dengan orang lain, karena setiap individu memiliki ketentuan dan rezeki masing-masing dari Allah SWT (QS. An-Nisa: 32). Pemikiran ulama klasik seperti Al-Ghazali menekankan bahwa kegelisahan batin bersumber dari dominasi hawa nafsu dan ketergantungan berlebihan pada penilaian manusia.(5) Oleh karena itu, nilai-nilai Islam seperti *tawakkal*, syukur, dan *tazkiyatun nafs* menjadi landasan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja serta menawarkan solusi spiritual terhadap dampak negatif FOMO di era digital. (6)

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman psikologis dan perilaku digital remaja secara mendalam. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) berkaitan dengan dinamika motivasi, emosi, dan perilaku penggunaan media sosial.

Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menelusuri pengalaman remaja dalam menghadapi FoMO, tekanan media sosial, dan bentuk pengendalian diri. Pemilihan teknik ini relevan karena perilaku digital sering kali berhubungan dengan kecenderungan impulsif dan pencarian validasi sosial di dunia maya. Observasi dilakukan untuk melihat pola penggunaan media sosial, reaksi emosional, serta situasi pemicu FoMO yang muncul dalam aktivitas harian remaja.

Dokumentasi dilakukan dengan menelaah literatur psikologi remaja dan literatur keislaman, termasuk referensi terkait syukur, tawakal, serta

pengendalian diri sebagaimana diuraikan dalam teks-teks keagamaan. Analisis data menggunakan model *Miles* dan *Huberman* yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Analisis ini juga mempertimbangkan konsep pengelolaan emosi remaja serta nilai spiritual yang berperan dalam mengendalikan dorongan-dorongan psikologis.

3. PEMBAHASAN

3.1 Fenomena FOMO pada Remaja di Era Digital dan Faktornya

FoMO pertama kali dipelajari oleh seorang ahli strategi pemasaran yaitu Dr. Dan Herman pada tahun 1996. Namun, kemungkinan istilah FoMO sendiri sudah ada sejak beberapa abad yang lalu. Pada tahun 2004 seorang mahasiswa Harvard, Patrick McGinnis, mempopulerkan istilah ini ketika ia ingin menerbitkan sebuah tulisan di sebuah koran mahasiswa *Harvard Business School* dengan judul "*Social Theory at HBS: McGinnis's Two FOs*". Pada mulanya McGinnis hanya menjelaskan mengenai *Fear of Better Option* (FoBO) yaitu ketakutan akan pilihan yang lebih baik. Namun ternyata ia dan teman-temannya memerhatikan bahwa beberapa dari rekan mereka mengalami kesulitan untuk berkomitmen pada sebuah rencana dan kemudian menghubungkannya dengan ketakutan terhadap kematian.

Dalam perkembangannya McGinnis menyadari bahwa hal yang dirasakan oleh rekan-rekannya bukanlah sebuah rasa takut untuk memilih sesuatu yang bukan terbaik atau takut untuk berkomitmen akan sesuatu, tapi lebih ke arah ketakutan akan kehilangan sebuah pengalaman yang belum pernah dialaminya. McGinnis perlahan-lahan memerhatikan bahwa perasaan yang dialami rekan-rekannya terus berkembang menjadi perasaan "takut ketinggalan" terhadap kegiatan atau sebuah peluang yang nantinya akan dapat membentuk jalur karir mereka. McGinnis kemudian menggunakan

istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) yang akhirnya istilah ini kemudian merambat ke budaya populer hingga istilah ini dapat digunakan secara lebih luas untuk menggambarkan kecenderungan individu yang merasa ketakutan akan melewatkannya sebuah momen atau tren yang sedang berlangsung terutama dalam era digital saat ini.

Dalam dunia *cyberpsychology*, istilah FoMO pertama kali didefinisikan oleh Przybylski sebagai rasa takut, cemas, gelisah saat individu mengetahui bahwa orang lain memiliki pengalaman atau kehidupan yang lebih dari dirinya di media sosial. Sementara Hariadi mendefinisikan FoMO sebagai rasa ketinggalan terhadap sesuatu di dunia maya. Timbung mengemukakan bahwa FoMO dapat diartikan sebagai ketakutan yang dirasakan saat orang tersebut ketinggalan *update* yang cukup menarik dibandingkan orang lain, hingga akhirnya mereka akan mengejar ketinggalan di media sosial.(7)

Menurut Przybylski, *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah perasaan tidak nyaman akan kehilangan momen berharga yang dimiliki individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Dossey menyatakan bahwa FoMO dianggap sebagai bentuk kecemasan sosial-kekhawatiran kompulsif bahwa seseorang mungkin kehilangan kesempatan untuk interaksi sosial, pengalaman baru, atau beberapa peristiwa memuaskan lainnya, sering kali ditimbulkan oleh tulisan yang terlihat di situs media sosial.(8) Fenomena ini semakin relevan di era digital, dimana media sosial memainkan peran besar dalam meningkatkan eksposur individu terhadap kehidupan orang lain secara *real-time*(9)

Fenomena FoMO ini akan membuat penderitanya mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang

berlebihan jika belum tahu dengan semua hal yang tengah berlangsung saat itu, sehingga dengan hal tersebut individu yang mengalami FoMO akan selalu merasa cemas akan tertinggal berbagai peristiwa penting dan berharga yang dilakukan oleh orang lain tanpa kehadirannya.(10)

Berdasarkan hasil wawancara semi-terstruktur dengan remaja berusia 16-18 tahun, ditemukan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) muncul sebagai dorongan kuat untuk selalu terhubung dengan media sosial. Sebagian besar informan mengaku merasa gelisah ketika tidak mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Salah satu informan menyatakan:

"Kalau saya tidak membuka media sosial beberapa jam, rasanya tidak tenang, takut ketinggalan informasi atau aktivitas teman-teman." (Informan E1)

Berdasarkan survei dari *Australian Psychological Society* (APS) yang telah melakukan penelitian tentang FoMO dan memberikan data tentang perbandingan kelompok usia yang rentan mengalami FoMO, menunjukkan bahwa prevalensi fenomena FoMO yang dialami oleh remaja yaitu 50% sedangkan pada usia dewasa awal sebanyak 25%. Pada survei dari APS ini juga menyatakan bahwa usia remaja mengalami kemungkinan yang lebih besar mengalami fenomena FoMO daripada kelompok usia dewasa awal. Pada sebuah riset yang dilakukan oleh Przybylski juga menyatakan bahwa penderita FoMO paling tinggi dialami oleh usia yang lebih rendah yaitu usia remaja dan dewasa awal karena di usia tersebut lebih mudah dalam beradaptasi dengan teknologi terkini dan kurang mampu dalam mengatur diri dalam mengakses teknologi internet. Selain itu juga dikatakan bahwa remaja madya di rentang usia 12-18 tahun lebih rentan untuk mengalami FoMO karena mereka memiliki keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan orang lain dan mencari informasi terkini menggunakan media sosial. Menurut

survei yang dilakukan oleh JWT *Intelligence*, orang antara usia 16 dan 24 tahun, bahkan termasuk siswa cenderung mengalami sindrom FoMO. Salah satu ciri khas dari kelompok usia muda saat ini adalah tingkat dalam menggunakan dan mengakses teknologi internet, terutama ketika dibandingkan dengan generasi sebelumnya yang paling terlibat di media sosial. Selain itu, internet telah menjadi bagian yang teratur dari kehidupan zaman sekarang ini.(11)

FoMO biasanya ditandai dengan perasaan tidak puas, gelisah, dan tekanan untuk terus mengikuti atau mengetahui perkembangan terbaru. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran bahwa orang lain mungkin menikmati pengalaman yang lebih baik atau lebih memuaskan, sementara individu tersebut merasa tertinggal. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi emosi, tetapi juga perilaku seseorang, seperti penggunaan berlebihan media sosial, keterlibatan sosial yang berlebihan, atau bahkan pengambilan keputusan yang impulsif.

Menurut Przybylski, FoMO seringkali dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti:

1. Kebutuhan Sosial: FoMO muncul ketika kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, sehingga individu merasa terisolasi atau kurang memiliki keterlibatan sosial.
2. Harga Diri Rendah: Orang dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami FoMO karena mereka merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain.
3. Kesejahteraan Psikologis: FoMO sering dikaitkan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi, terutama pada individu yang merasa tertekan untuk terus mengikuti tren atau aktivitas orang lain.(9)

Salah satu dari faktor yang dapat memunculkan FoMO yaitu terdapat banyak stimulus dalam memperoleh informasi. Adanya banyak stimulus akan menjadikan seseorang selalu

ingin mengetahui beragam informasi yang sedang terjadi. Adapun stimulus yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi yaitu media sosial. namun jika individu tidak dapat mengontrol perlakunya atas penggunaan sosial media maka akan berdampak negatif dalam kehidupannya, seperti halnya akan rentan mengalami fenomena FoMO. Sehingga kontrol diri untuk membatasi informasi yang diperoleh dan mengatur waktu dalam menggunakan sosial media sangat penting untuk dimiliki.(12)

3.2 Dampak Psikologis dan Dampak Sosial dari Fenomena FOMO terhadap Kesehatan Mental Remaja

a. Dampak Psikologis

- 1) Meningkatkan Kecemasan dan Stress
Trikandin dan Kurniasari menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan, ketika individu merasa nyaman berkomunikasi dengan media sosial, dia akan sibuk untuk mengakses ponselnya meskipun dia berada dalam situasi sosial dan mengabaikan orang-orang disekitarnya. Dalam temuannya dijelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi memunculkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan stress, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri. media sosial dimasa pandemi seringkali membagikan informasi yang memberikan pengalaman negatif, selain itu media sosial seringkali membuat individu mengabaikan hubungan sosialnya dan melepaskan diri dari tanggung jawab di dunia nyata.(13)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa FOMO memberikan dampak psikologis nyata terhadap kesehatan mental remaja, terutama berupa kecemasan, stres, dan gangguan konsentrasi. Beberapa informan mengaku sulit fokus dalam kegiatan belajar karena dorongan untuk terus memeriksa gawai. Salah satu responden menyampaikan:

"Saat belajar sering tidak fokus karena ingin mengecek notifikasi, takut ada hal penting yang terlewat."
(Informan E2)

2) Menurunkan Harga Diri

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara FOMO dan tingkat harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin tinggi pula harga dirinya. Temuan ini sesuai dengan beberapa studi yang menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih aktif dalam Menggunakan media sosial untuk mempertahankan dan melindungi citra diri mereka, sehingga meningkatkan kecenderungan FOMO. Namun, hubungan ini kompleks karena studi yang dilakukan Walangitan dan Dewi, menunjukkan adanya korelasi negatif antara harga diri dan FOMO, menandakan bahwa konteks sosial dan psikologis individu dapat memengaruhi arah hubungan tersebut. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sholichah, Amelasasih dan Hasanah menunjukkan bahwa interaksi sosial yang sehat dapat meningkatkan harga diri mahasiswa, yang

dapat menjadi salah satu faktor mengapa FOMO memiliki korelasi positif dengan harga diri. Penelitian lain juga mengindikasikan bahwa FOMO yang berlebihan dapat berdampak *negative* terhadap kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang. Studi oleh Mamonto menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan perilaku FOMO, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung mengalami FOMO dalam intensitas yang tinggi pula karena dorongan untuk tetap terhubung dan aktif secara sosial digital. Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Ramadhanti menunjukkan bahwa harga diri sebenarnya berhubungan negatif dengan FOMO, artinya semakin rendah harga diri individu, semakin tinggi pula kecenderungan FOMO yang dialami, yang dapat menyebabkan stres dan masalah psikologis jika tidak diatasi. Oleh karena itu, hubungan antara FOMO dan harga diri bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial serta konteks individu, sehingga perlu pendekatan yang holistik dalam penanganannya.(14)

Penelitian yang pernah dilakukan Tibber, yaitu hubungan antara harga diri dan dimensi serta kelas penggunaan media sosial lintas platform dalam sampel orang dewasa yang sedang berkembang, hasil yang diperlihatkan adalah terdapat korelasi antara pemakaian media sosial, komparasi sosial, dan harga diri sangat kuat, dan meluas ke data multiplatform. Sejalan terkait

penelitian yaitu hubungan antara pengguna media sosial yang mempunyai harga diri yang kuat.(15)

3) Meningkatkan Resiko Kecanduan Media Sosial

Menurut Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg kecanduan media sosial adalah suatu gangguan perilaku dalam pemakaian media sosial yang melampaui batas dan mengarah pada kecenderungan untuk selalu menggunakan media sosial. Ada berbagai faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial yaitu kecemasan sosial, kesepian, dan *Fear of Missing Out*. Wegmann mengemukakan bahwa keinginan untuk terus menggunakan media sosial yang disebabkan oleh FoMO dapat menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial sehingga mengarah kepada kecanduan media sosial pada individu. Diperkuat juga dengan penelitian Baker dimana penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara FoMO dengan waktu yang dihabiskan individu dalam bermain media sosial.(16)

b. Dampak Sosial

1) Mengurangi Interaksi Sosial Offline

Penelitian oleh Twenge menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu berlebih dengan teknologi cenderung mengalami masalah seperti isolasi sosial, rendahnya harga diri, dan kecemasan. FOMO tidak hanya memengaruhi keseimbangan emosional, tetapi juga menciptakan pola hubungan sosial yang superfisial, di mana

kualitas interaksi sering kali dikorbankan demi kuantitas. Penggunaan gadget secara berlebihan sering kali mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari remaja, termasuk dalam aspek akademik, sosial, dan kesehatan fisik.(17)

2) Rentan terhadap *Cyberbullying*

Cyberbullying Adalah bentuk perundungan yang sering terjadi pada kalangan remaja, karena lebih mudah dilakukannya hanya dengan menggunakan media sosial atau pesan elektronik. Dalam penelitiannya, Mahasri Shobabiyah menemukan bahwa bentuk-bentuk *cyberbullying* Adalah ejekan, hinaan, pelecehan, sindiran, diskriminasi, ujian kebencian, serta umpanan-umpanan *negative* lainnya. Remaja dapat dengan mudah mengakses teknologi seperti ponsel pintar sehingga memungkinkan mereka untuk berinteraksi secara online dan menjadi salah satu penyebab maraknya *cyberbullying*.(18)

3.3 Perspektif Islam terhadap Fenomena FOMO

Islam mengajarkan sikap *qana'ah* dan *tawakal* sebagai benteng dari gejolak gelisah, keinginan berlebih, serta ketidakmampuan seseorang untuk merasa cukup. Kedua nilai ini mendorong seseorang untuk menerima keadaan dengan lapang dan menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha. Hadis Nabi menjelaskan bahwa hakikat kekayaan bukanlah melimpahnya materi, tetapi ketenangan hati yang stabil dan rasa cukup yang kuat.

Dengan demikian, ajaran Islam memberikan landasan yang kokoh untuk menahan tekanan psikologis akibat fenomena FOMO.

Dalam konteks Islam, konsep *Hifz an-Nafs* (menjaga jiwa) memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan sosial dan kecemasan yang dapat muncul akibat fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Menurut Zubair dan Raquib, Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan mental adalah bagian integral dari kesejahteraan secara keseluruhan.(19) Dalam ajaran Islam, individu dianjurkan untuk menghindari perasaan cemas dan ketidakpuasan diri yang dapat merusak jiwa.

Maqashid Syariah, atau tujuan hukum Islam, dapat berperan sebagai solusi efektif dalam mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), terutama dalam pengelolaan perilaku konsumtif dan pengurangan kecemasan yang dipicu oleh tekanan sosial. Menurut Toriquddin, penerapan *maqashid syariah* menekankan pada perlunya menjaga kesejahteraan individu dan masyarakat, yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual.(20)

Nilai-nilai Islam, seperti kesederhanaan dan syukur, juga berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengatasi kecenderungan konsumtif yang dipicu oleh FOMO. Dengan mengadopsi sikap sederhana, individu dapat lebih bijaksana dalam pengambilan keputusan konsumsi, sementara sikap syukur membantu mengurangi perasaan cemas dan ketidakpuasan.(21)

3.4 Solusi untuk Mengatasi Dampak Negatif Fenomena FOMO pada Remaja

Fenomena FoMO tidak hanya berdampak pada kesehatan mental remaja dalam jangka pendek tetapi juga berkontribusi pada pola pikir

negatif jangka Panjang, perasaan takut tertinggal dari pengalaman orang lain dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri, ketidakpuasan hidup, dan bahkan perilaku adiktif terhadap media sosial, ketergantungan ini memperburuk risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. namun demikian, kecerdasan emosional menawarkan mekanisme protektif yang efektif untuk memutus siklus tersebut, remaja dengan EI (*Emotional Intelligence*) tinggi cenderung tidak terjebak dalam kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan *online* karena mereka mampu menciptakan kebahagiaan intrinsik melalui aktivitas bermakna yang mereka nikmati.(22) Kecerdasan emosional juga mendukung kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang lebih bermakna di dunia nyata, orang dengan EI (*Emotional Intelligence*) tinggi cenderung lebih empatik dan mampu memahami perspektif orang lain, sehingga mereka dapat menjalin koneksi yang lebih autentik dan mendalam dengan orang-orang di sekitar mereka, hubungan sosial semacam ini memberikan dukungan emosional yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan popularitas atau pengakuan di dunia maya.(23) Kecerdasan emosional juga membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan hidup, dengan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, individu dapat belajar untuk menerima keadaan tanpa terlalu keras menilai diri sendiri, hal ini sangat relevan dalam konteks FoMO, di mana tekanan untuk selalu "ikut serta" dalam tren atau kegiatan tertentu sering kali membuat seseorang merasa tidak cukup baik.(24)

Membatasi waktu penggunaan media sosial merupakan salah satu

langkah efektif untuk mengurangi paparan individu terhadap konten yang dapat memicu *Fear of Missing Out* (FoMO), dengan mengurangi durasi akses terhadap platform digital, seseorang dapat meminimalkan eksposur terhadap unggahan yang sering kali menimbulkan perasaan iri, cemas, atau kurangnya kepuasan terhadap kehidupan pribadi, langkah ini juga memberikan ruang bagi individu untuk lebih fokus pada aktivitas yang mendukung kesejahteraan mental, seperti berolahraga, membaca, atau menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga dan teman secara langsung.(25)

Mengikuti kegiatan bermakna seperti olahraga, seni, atau relawan dapat memberikan rasa pencapaian dan kebahagiaan intrinsik sehingga individu tidak terlalu bergantung pada validasi eksternal dari media sosial, aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan rasa pencapaian, tetapi juga menciptakan kebahagiaan intrinsik yang berasal dari dalam diri, bukan dari pengakuan orang lain, dengan terlibat dalam kegiatan tersebut, individu dapat menemukan makna dan kepuasan yang lebih mendalam dalam hidup mereka tanpa harus bergantung pada validasi eksternal, seperti jumlah "*like*" atau komentar di media sosial, dalam olahraga, misalnya, tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, ketika seseorang berpartisipasi dalam olahraga, tubuh melepaskan endorfin, yaitu hormon yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat *stress*.(26)

4. KESIMPULAN

Fenomena *Fear of Missing Out* pada remaja merupakan dampak nyata dari intensitas penggunaan media sosial di era digital yang semakin menguat.

FOMO tidak hanya muncul sebagai perasaan takut tertinggal informasi atau pengalaman sosial, tetapi juga berkembang menjadi kondisi psikologis yang memengaruhi kestabilan emosi, cara pandang terhadap diri sendiri, serta pola perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Dorongan untuk terus terhubung dengan dunia maya menjadikan remaja rentan terhadap kecemasan, stres, perbandingan sosial yang tidak sehat, serta penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan persoalan kompleks yang tidak bisa dilepaskan dari dinamika perkembangan psikologis remaja dan budaya digital yang mengedepankan eksistensi serta validasi sosial.

Dalam perspektif Islam, fenomena FOMO dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan dalam mengelola keinginan dan emosi, khususnya terkait kecenderungan berlebihan terhadap urusan dunia. Nilai-nilai Islam seperti *qana'ah*, syukur, *tawakal*, dan pengendalian diri memberikan kerangka spiritual yang kuat untuk meredam kegelisahan batin akibat tekanan sosial di media digital. Ajaran Islam tidak hanya menekankan pentingnya menjaga hubungan dengan sesama manusia, tetapi juga meneguhkan relasi individu dengan Allah sebagai sumber ketenangan jiwa. Dengan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, remaja dapat membangun ketahanan mental, mengurangi ketergantungan pada pengakuan eksternal, serta menumbuhkan rasa cukup dan penerimaan diri yang lebih sehat.

Hasil kajian ini masih terbuka untuk dikembangkan oleh pihak lain melalui pendekatan dan konteks yang lebih beragam. Peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian dengan melibatkan lingkungan pendidikan, keluarga, atau lembaga keagamaan sebagai bagian dari strategi pencegahan dan pendampingan remaja dalam menghadapi FOMO. Selain itu, pengembangan program intervensi berbasis pendidikan karakter, kecerdasan emosional, dan nilai-nilai spiritual Islam juga dapat menjadi

langkah konkret untuk memperkuat kesehatan mental remaja di era digital. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi upaya kolaboratif lintas disiplin dalam merumuskan solusi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

5. SARAN

Berdasarkan temuan penelitian mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai pihak untuk memperbaiki kondisi kesehatan mental remaja di era digital. Lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam membangun literasi digital yang sehat melalui integrasi materi kesehatan mental, pengendalian diri, dan etika bermedia sosial ke dalam proses pembelajaran. Sekolah dan madrasah dapat mengembangkan program pendampingan psikososial yang menekankan penguatan kecerdasan emosional, refleksi diri, serta penanaman nilai spiritual sebagai benteng terhadap tekanan sosial digital. Upaya ini diharapkan mampu membentuk pola pikir remaja yang lebih kritis, seimbang, dan tidak mudah terjebak pada kebutuhan validasi sosial di dunia maya.

Selain itu, peran keluarga dan masyarakat sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Orang tua perlu dibekali pemahaman mengenai dampak psikologis penggunaan media sosial yang berlebihan serta pentingnya komunikasi yang terbuka dan empatik dengan anak. Pendekatan advokasi berbasis keluarga dapat dilakukan melalui penyuluhan, kajian keagamaan, atau kegiatan komunitas yang menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Nilai-nilai Islam seperti syukur, *qana'ah*, dan *tawakal* dapat dijadikan landasan dalam pembinaan karakter remaja agar mampu mengelola kecemasan, membatasi keinginan berlebihan, dan menumbuhkan rasa cukup terhadap apa yang dimiliki.

Pada tingkat kebijakan dan pengembangan keilmuan, pemerintah

dan pemangku kepentingan di bidang kesehatan serta pendidikan perlu mendorong lahirnya regulasi dan program yang berorientasi pada perlindungan kesehatan mental remaja di ruang digital. Kebijakan tersebut dapat mencakup penguatan layanan konseling remaja, kampanye kesehatan mental berbasis media sosial, serta pengawasan terhadap konten digital yang berpotensi memicu kecemasan dan perbandingan sosial yang tidak sehat. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian yang lebih aplikatif, seperti perancangan model intervensi berbasis nilai agama, pendekatan komunitas, atau program edukasi digital yang berkelanjutan. Dengan langkah-langkah tersebut, upaya pencegahan dan penanganan dampak FOMO diharapkan dapat berkontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental remaja dan kesejahteraan masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. A AKP, B KM, C CRD. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. 2013;
2. Chyquitita T. Mengurai Fenomena fomo dikalangan Remaja. 2024;Volume 6 N.
3. Rasmita D, Zahara M, Ariadni D. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Sindrom fomo (Fear of Missing Out) pada remajarelationship of Intensity of Social Media Use with Fear of Missing Out Syndrome in Teenagers. 2024;5.
4. Sabila K, Tawaqal R. Fenomena budaya fomo (fear of missing out) di media sosial tiktok pada kalangan gen z. 2025;8.
5. Ruslan. Analisis Tematik Pemikiran Al-Ghazali Bagi Perkembangan Dunia Islam. 2023;4 no 2.
6. Hanif S, Kusumadinata H, Nugroho BN, Firdaus H, Armai, Arief, et al. Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Psikologi: Upaya Holistik Membangun Kesehatan Mental dan Kecerdasan Emosional. 2025;3 nomor 12.
7. Dyan Paramitha Darmayanti, Iqbal Arifin MIAM. Fomo: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. 2023;6 nomor 2.
8. Cahyadi A. Gambaran fenomena fear of missing out (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. Widya Warta. 2021 July;2(02):191-203. Available from:
<https://journal.ukwms.ac.id/index.php/warta/article/view/6165>.
9. Puspitasari CA, Alwin DA, Kamaludin M, Pratama MR, Azahra SA. Pengaruh fenomena fear of missing out (Fomo) terhadap tingkat kecemasan dan kepuasan hidup mahasiswa Gen Z di media sosial. Jurnal Intelek Insan Cendekia. 2025;2(1). Available from:
<https://jicnusantara.com/index.php/jic/article/view/2327..>
10. Utami dina hidayah. Hubungan fear of missing out dengan timbulnya gejala kecemasan sosial pada mahasiswa kedokteran tingkat pertama. 2024;
11. Abdulloh MAH. Gambaran Fear of Missing Out (fomo) pada Mahasiswa Pekanbaru. 2021.
12. Khuluqiyah B. Hubungan Self Control dengan fomo pada Remaja Madya Pengguna Aktif Media Sosial The Relationship of Self Control with fomo in Middle Teenagers Social Media Active Users Abstrak. 2024;11(02):1049–66.
13. Permadi DA. Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. 2022;2 no 1.
14. Indri Sarwili S, Lestari MD. Fear of missing out(fomo) dan self-compassion: seberapa besar hubungannya dengan harga diri siswa smp. 2025;4 no 3.
15. Muthoharoh WC, Aisy HR, Tumole GD. Hubungan antara harga diri dengan peran diri pada

- remaja pengguna media sosial the relationship between self-esteem and self-role in adolescent social media users Abstrak. 2025;12(01):29–37.
16. Linda Kusuma Dewi Rahardjo CHS. Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. 2022;4 no 2.
17. Aiska Firanaya Ramadhani DCJ. Dinamika interaksi sosial remaja di era digital dan peran pekerja sosial. 2024;14 no 2.
18. Audrey Afralia, Desy Safitri S. Analisis penyebab maraknya cyberbullyingdi era digital pada remaja. 2024;2 no 2.
19. Zubair, Raquib. Islamic Perspective on Social Media Technology, Addiction, and Human Values. 2020;10 no 2.
20. Toriquddin. Maqashid Shari'ah Theory Al-Syatibi's Perspective. 2014;
21. Alfian I. Fomo dan media sosial: dampak perilaku konsumtif terhadap kesehatan mental dan keuangan dari perspektif islam. 2024;vol 3 no 2.
22. Hati, S. P., Arsihi Y, Nasution LM. Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja. 2024;vol 3 no 1.
23. Melyani. Kajian kecerdasan emosional guru dalam mendisiplinkan murid di upt sdn 8 malimbong balepe' kecamatan malimbong balepe' kabupaten tana toraja. 2023;
24. Hikmah Hasanuddin, Ibnu Azka FBH. Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi fear of missing out(fomo) pada remaja. 2024;vol 18.
25. Afrizal, H., Setyaningsih, R., & Apriyani N. Penggunaan metode debat aktif dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa kelas x pada mata pelajaran aqidah akhlak di madrasah aliyah hidayatul mubtadiin desa sidoharjo
- Kecamatan Jati Agung
Kabupaten Lampung
Selatantahun Ajaran 2021/2022.
2023;vol 1 no 2.
26. Waney NC, Kristinawati W, Setiawan A. MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL. Psikologi [Internet]. 2020 Aug. 31 [cited 2025 Jan. 30];22(2):73-81. Available from: <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/969>.