PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Strategi Mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja di Era Digital

Strategies to Reduce Fear of Missing Out (FoMO) among Adolescents in the Digital Era

Zahrotunnisa Lailatun Nafiah[1], Syifa Aulia[2], Nadya Riza Nuraini Fashya[3], Syahbanu[4], Dinda Hafizha Auliandi[5]
aasyaysr@gmail.com
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta , East java, Indonesia

Info Article
Submitted: 28 May 2026 | **Revised**: 13 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Zahrotunnisa Lailatun Nafiah, etc., "Strategi Mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja di Era Digital", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 211-223.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology and the increasing intensity of social media use among adolescents have contributed to the emergence of fear of missing out (FoMO), a psychological condition characterized by anxiety about missing rewarding experiences experienced by others. Previous studies have predominantly focused on the psychological impacts of FoMO and social media addiction, while studies discussing integrative strategies to reduce FoMO among adolescents remain limited. Therefore, this study aims to analyze various strategies for reducing FoMO among adolescents in the digital era through psychological, educational, and social approaches. This study employed a qualitative descriptive approach using a literature review method by analyzing scientific journals, books, and relevant supporting documents. Data were collected through identification, classification, interpretation, and synthesis of literature findings. The results indicate that FoMO is a multidimensional phenomenon influenced by psychological needs, digital interaction patterns, and social environments. Effective strategies for reducing FoMO include self-awareness-based group guidance, social media management through the SoMe model (Share, Optimize, Manage, Engage), mindfulness approaches, strengthening digital literacy, optimizing school counseling services, and enhancing social support systems. These strategies not only help adolescents regulate social media use more consciously, but also strengthen emotional regulation, self-control, and psychological well-being. This study emphasizes that reducing FoMO requires an integrative approach involving individuals, educational institutions, families, and social environments to support adolescents' healthy adaptation in the digital era.

Keyword: *FoMO, adolescents, social media, digital era, counseling.*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja memunculkan fenomena fear of missing out (FoMO), yaitu kondisi psikologis berupa kecemasan karena merasa tertinggal dari pengalaman orang lain. Penelitian sebelumnya umumnya lebih berfokus pada dampak psikologis FoMO dan kecanduan media sosial, sedangkan kajian mengenai strategi reduksi FoMO secara integratif masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai strategi mereduksi FoMO pada remaja di era digital melalui pendekatan psikologis, edukatif, dan sosial. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui analisis jurnal ilmiah, buku, dan dokumen relevan lainnya. Data dikumpulkan melalui proses identifikasi, klasifikasi, interpretasi, serta sintesis berbagai temuan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa FoMO merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis, pola interaksi digital, dan lingkungan sosial. Strategi yang dinilai efektif untuk mereduksi FoMO meliputi bimbingan kelompok berbasis self-awareness, pengelolaan media sosial melalui model SoMe (Share, Optimize, Manage, Engage), pendekatan mindfulness, penguatan literasi digital, optimalisasi layanan bimbingan dan konseling, serta penguatan dukungan sosial. Strategi tersebut tidak hanya membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara lebih sadar, tetapi juga meningkatkan

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

regulasi emosi, kontrol diri, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, reduksi FoMO memerlukan pendekatan yang terintegrasi antara individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial agar remaja mampu beradaptasi secara sehat di era digital.

Kata Kunci: *FoMO, remaja, media sosial, era digital, bimbingan konseling.*

Pendahuluan

Di era digital saat ini, pesatnya perkembangan teknologi yang diiringi dengan meluasnya akses internet telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan generasi muda. Individu dapat dengan mudah mengakses berbagai informasi serta mengikuti aktivitas orang lain secara real-time melalui platform digital. Kondisi ini memunculkan fenomena *fear of missing out* (FoMO) yang semakin berkembang di tengah masyarakat.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa FoMO semakin menonjol dalam kehidupan sosial. FoMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas dan takut tertinggal pengalaman, tren, atau momen penting yang dialami oleh orang lain. Perasaan ini sering muncul ketika individu melihat aktivitas orang lain di media sosial yang tampak lebih menarik, menyenangkan, atau lebih bermakna, sehingga memicu ketidakpuasan terhadap kehidupan diri sendiri (Alfian, 2024). Dalam konteks ini, FoMO mendorong individu untuk terus mengikuti dan memantau aktivitas orang lain agar tidak merasa ketinggalan.

Lebih lanjut, kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan ketergantungan terhadap media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, bahkan mencapai 5–6 jam per hari, menjadi salah satu indikator munculnya kecanduan media sosial yang dipicu oleh rasa takut tertinggal informasi (Wijaya et al., 2023). Generasi muda, khususnya pada fase remaja akhir hingga dewasa awal, merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap FoMO akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial dan interaksi digital. Pada fase ini, individu terbiasa memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi, baik secara interpersonal maupun kelompok, serta untuk mengikuti informasi, tren, dan hiburan yang sedang populer (Kusuma et al., 2022)

Selain berdampak pada pola penggunaan media sosial, FoMO juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO dapat memengaruhi pola konsumsi masyarakat, meningkatkan tekanan sosial, serta menurunkan kualitas hidup individu karena adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial (Handayani & Haryadi, 2023) Oleh karena itu, fenomena FoMO menjadi penting untuk dikaji karena tidak hanya berdampak pada meningkatnya penggunaan media sosial secara berlebihan, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Jika kondisi ini tidak ditangani, maka dapat memengaruhi kualitas hidup generasi muda di era digital.

Sejalan dengan urgensi tersebut, fenomena FoMO pada remaja di era digital menunjukkan intensitas yang semakin meningkat seiring dengan tingginya penggunaan internet dan media sosial di Indonesia. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penetrasi internet di Indonesia telah mencapai lebih dari 78% populasi, dengan kelompok usia remaja sebagai pengguna paling aktif, terutama dalam mengakses media sosial. Tingginya intensitas penggunaan ini mendorong remaja untuk terus terhubung secara daring dan memantau aktivitas orang lain.

Secara empiris, fenomena FoMO tampak dalam perilaku sehari-hari remaja, seperti kebiasaan mengecek ponsel secara berulang, merasa tidak nyaman ketika tidak mengetahui pembaruan terbaru, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu karena adanya kekhawatiran tertinggal informasi atau aktivitas sosial teman sebaya. Fenomena ini tidak hanya berhenti pada aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada perilaku digital. Remaja dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki durasi penggunaan media sosial yang lebih lama dan mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan gawai (Fadillah et al., 2026).

Selain itu, remaja juga sering mengalami penurunan kepuasan diri setelah melihat unggahan yang menampilkan gaya hidup ideal, seperti pencapaian, liburan, atau relasi sosial yang tampak lebih baik. Bahkan, dalam konteks sosial, FoMO dapat memicu perilaku seperti phubbing, yaitu kecenderungan mengabaikan orang di sekitar karena lebih fokus pada ponsel, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas interaksi sosial secara langsung (Robbini et al., 2026)

Istilah fear of missing out (FoMO) pertama kali diperkenalkan oleh McGinnis (2004) dalam tulisannya di The Harbus sebagai bagian dari konsep "Two FOs", yaitu FoMO dan FoBO (Fear of a Better Option). Dalam konteks tersebut, FoMO merujuk pada kecenderungan individu untuk merasa khawatir atau takut tertinggal dari berbagai aktivitas sosial yang dianggap menarik. Kondisi ini mendorong individu untuk terus mengikuti berbagai aktivitas agar tidak kehilangan pengalaman yang dianggap penting atau menyenangkan.

Perkembangan kajian ilmiah kemudian memperluas pemahaman mengenai FoMO. Przybylski et al. (2013) menjelaskan FoMO sebagai kekhawatiran individu bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa keterlibatan dirinya, disertai dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Definisi ini menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan individu akan keterhubungan sosial (relatedness). Sementara itu, Elhai et al. (2021) menjelaskan bahwa FoMO berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, afektivitas negatif, serta kecenderungan penggunaan

smartphone dan media sosial secara berlebihan. Individu yang mengalami FoMO cenderung terus memantau aktivitas orang lain secara daring sebagai upaya mengurangi rasa takut tertinggal, meskipun perilaku tersebut justru dapat memperkuat siklus kecemasan.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, FoMO dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kecemasan dan kekhawatiran akan ketertinggalan pengalaman sosial yang dianggap bernilai, sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain baik secara langsung maupun melalui media digital.

Kemunculan FoMO tidak terlepas dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Menurut (Nurhasanah, 2024) faktor-faktor tersebut meliputi transparansi informasi di media sosial yang berlangsung secara real-time, kebutuhan akan relatedness yang tidak terpenuhi, serta kebutuhan psikologis diri seperti kompetensi dan otonomi yang kurang terpenuhi. Selain itu, fenomena social one-upmanship, pengaruh tren melalui hashtag, kondisi deprivasi relatif akibat perbandingan sosial, serta dorongan untuk selalu mengetahui informasi melalui algoritma media sosial juga turut memperkuat munculnya FoMO.

Berbagai faktor tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya dampak yang signifikan, khususnya pada remaja. FoMO diketahui dapat meningkatkan kecemasan sosial, menurunkan kesehatan mental, serta memicu stres, overthinking, dan ketidakpuasan hidup. Selain itu, FoMO juga berdampak pada penurunan self-esteem, munculnya kecanduan media sosial, serta gangguan dalam interaksi sosial nyata karena remaja lebih berfokus pada dunia digital. Menurut (Hidayati et al., 2025) dampak lainnya terlihat pada menurunnya produktivitas dan prestasi akademik akibat terganggunya konsentrasi belajar, serta perubahan perilaku dan nilai hidup, termasuk dalam aspek religiusitas yang dapat bergeser menjadi ajang pencitraan di media sosial. (Nurizki et al., 2025)

Penelitian mengenai fear of missing out (FoMO) pada remaja umumnya lebih banyak menyoroti dampak psikologis, kecanduan media sosial, perilaku konsumtif, serta hubungan FoMO dengan kesehatan mental dan penggunaan teknologi digital. Namun, kajian yang membahas strategi reduksi FoMO secara komprehensif dan integratif masih relatif terbatas. Sebagian penelitian hanya berfokus pada satu pendekatan tertentu, seperti mindfulness, literasi digital, atau penggunaan layanan konseling, tanpa mengaitkannya dengan pendekatan psikologis, sosial, dan edukatif secara menyeluruh. Padahal, fenomena FoMO pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan sehingga memerlukan strategi penanganan yang multidimensional. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji berbagai strategi reduksi FoMO pada remaja secara integratif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai upaya penanganan FoMO di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa FoMO merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku, interaksi sosial, serta kualitas hidup remaja di era digital. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk mereduksi FoMO agar remaja mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan adaptif, sehingga kesejahteraan psikologis dan sosial mereka tetap terjaga.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut (Zed, 2014) metode studi literatur atau studi kepustakaan adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Selanjutnya (Zed, 2014) menjelaskan bahwa kedudukan studi pustaka di dalam penelitian studi literatur atau studi kepustakaan berfungsi sebagai langkah awal untuk menyiapkan kerangka penelitian dan juga untuk memperoleh data penelitiannya. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber kepustakaan, seperti buku teks, artikel jurnal ilmiah, serta dokumen pendukung lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, membaca, mencatat informasi yang berkaitan dengan fokus kajian. Analisis data dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui proses pengelompokan dan penafsiran data untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk naratif yang sistematis sesuai tujuan penelitian.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur, fenomena fear of missing out (FoMO) pada remaja di era digital menunjukkan keterkaitan yang kompleks antara aspek psikologis, perkembangan teknologi, serta dinamika sosial. Oleh karena itu, upaya mereduksi FoMO tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan memerlukan strategi yang komprehensif dan berbasis pada pendekatan psikologis, edukatif, serta sosial.

1. Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Awareness

   Salah satu strategi yang dinilai efektif dalam mereduksi FoMO adalah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-awareness*. *Self-awareness* merupakan kemampuan individu dalam mengenali emosi, dorongan, nilai, serta pola perilaku diri sendiri sehingga individu mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan secara lebih adaptif (Adawiah, 2025).

   Implementasi teknik *self-awareness* dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok yang terstruktur dalam beberapa sesi. Kegiatan tersebut

membantu remaja memahami kondisi emosional yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Melalui proses refleksi diri, remaja mulai menyadari bahwa kebutuhan untuk selalu mengikuti aktivitas orang lain sering kali muncul karena adanya kebutuhan validasi sosial dan ketakutan akan penolakan.

Penerapan strategi ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran diri dapat membantu remaja mengontrol dorongan untuk terus memantau media sosial. Remaja yang memiliki *self-awareness* lebih baik cenderung mampu mengenali batas penggunaan media sosial dan memahami dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka. Dengan demikian, reduksi FoMO tidak hanya bergantung pada pembatasan penggunaan media sosial, tetapi juga pada kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri secara lebih mendalam.

2. Pengelolaan Media Sosial melalui Model SoMe (Share, Optimize, Manage, Engage)

   Strategi lain yang dapat diterapkan untuk mereduksi FoMO adalah pengelolaan media sosial melalui model SoMe (*Share, Optimize, Manage, Engage*). Model ini menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara sadar dan terarah agar individu tidak terjebak dalam tekanan sosial digital (Rahmah et al., 2022).

   Aspek *share* menekankan kemampuan remaja dalam membagikan konten yang bermanfaat dan autentik, bukan sekadar mengikuti tren demi memperoleh pengakuan sosial. Sementara itu, aspek *optimize* membantu remaja memahami tujuan penggunaan media sosial sehingga mereka mampu menyaring informasi dan menghindari perilaku perbandingan sosial yang berlebihan.

   Pada aspek *manage*, remaja belajar mengatur intensitas penggunaan media sosial serta mengendalikan respons terhadap berbagai informasi yang diterima. Kemampuan ini penting karena individu dengan FoMO tinggi cenderung memiliki dorongan untuk selalu merespons pembaruan secara cepat. Selanjutnya, aspek *engage* mengarahkan remaja untuk membangun interaksi digital yang lebih sehat dan bermakna.

   Secara keseluruhan, model SoMe menunjukkan bahwa reduksi FoMO tidak berarti menjauh sepenuhnya dari media sosial, melainkan membangun pola penggunaan yang lebih sehat, kritis, dan terkontrol. Strategi ini relevan diterapkan pada remaja karena media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang sulit dipisahkan.

3. Pendekatan Mindfulness dalam Mengurangi Impulsivitas

   Pendekatan *mindfulness* menjadi salah satu strategi yang penting dalam mereduksi FoMO karena membantu individu mengelola respons emosional terhadap tekanan sosial digital. *Mindfulness* mengajarkan individu untuk fokus

pada kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian berlebihan terhadap pengalaman yang dialami (Purnami et al., 2026).

Dalam konteks FoMO, *mindfulness* membantu remaja menciptakan jeda antara stimulus dan respons. Remaja yang sebelumnya cenderung bereaksi impulsif terhadap unggahan media sosial dapat belajar mengamati dorongan tersebut tanpa harus langsung bertindak. Kondisi ini membantu individu mengurangi kebiasaan memeriksa media sosial secara terus-menerus.

Selain itu, *mindfulness* juga membantu mengurangi ketergantungan terhadap validasi eksternal. Remaja belajar menerima dirinya sendiri tanpa harus membandingkan kehidupan pribadi dengan representasi ideal yang ditampilkan di media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga memperkuat regulasi emosi dan kontrol diri remaja dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.

4. Penguatan Literasi Digital

   Literasi digital menjadi strategi preventif yang penting dalam mereduksi FoMO karena membantu remaja memahami karakteristik media sosial secara lebih kritis. Individu dengan literasi digital yang baik cenderung menyadari bahwa konten media sosial bersifat selektif dan tidak selalu mencerminkan kondisi nyata (Hernawati et al., 2025).

   Pemahaman tersebut membantu remaja mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berlebihan. Sebaliknya, rendahnya literasi digital membuat individu lebih mudah terpengaruh oleh tren dan validasi sosial di media digital. Kondisi ini dapat memperkuat munculnya FoMO serta meningkatkan penggunaan media sosial secara impulsif.

   Dengan demikian, penguatan literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga membentuk pola pikir kritis dalam menghadapi arus informasi digital. Strategi ini penting diterapkan sebagai langkah preventif agar remaja mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak dan sehat.

5. Optimalisasi Layanan Bimbingan dan Konseling

   Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu remaja menghadapi FoMO di lingkungan pendidikan. Konselor dapat memberikan layanan preventif maupun kuratif untuk membantu siswa memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis mereka (Khoirunnissa, 2023).

   Optimalisasi layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan melalui layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, maupun dukungan sistem. Melalui layanan tersebut, siswa dibantu untuk mengembangkan

kecerdasan emosional, kemampuan regulasi diri, serta keterampilan manajemen waktu dalam penggunaan media sosial.

Selain itu, layanan konseling juga dapat diarahkan untuk membantu siswa membangun konsep *Joy of Missing Out* (JoMO), yaitu kemampuan menikmati momen yang dimiliki tanpa merasa tertinggal dari orang lain. Pendekatan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada penanganan masalah, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

6. Penguatan Dukungan Sosial

Dukungan sosial menjadi faktor protektif yang penting dalam mereduksi FoMO pada remaja. Kehadiran keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial yang suportif dapat membantu individu merasa diterima tanpa harus bergantung pada validasi media sosial (Angelina et al., 2025).

Remaja yang memperoleh dukungan emosional cenderung memiliki kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membuat individu lebih rentan mencari pengakuan melalui media sosial sehingga meningkatkan risiko munculnya FoMO.

Penguatan dukungan sosial juga membantu remaja membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat di dunia nyata. Hal ini penting karena FoMO sering kali membuat individu lebih fokus pada interaksi digital dibandingkan hubungan sosial secara langsung. Dengan demikian, dukungan sosial berperan penting dalam menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan sosial nyata.

Penutup

Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja di era digital merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh kebutuhan akan keterhubungan sosial, intensitas penggunaan media sosial, serta lingkungan sosial individu. Tingginya paparan media digital membuat remaja lebih rentan mengalami kecemasan, perbandingan sosial, dan ketergantungan terhadap validasi dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, kontrol diri, serta pola interaksi sosial remaja.

Berdasarkan hasil kajian, strategi reduksi FoMO tidak dapat dilakukan hanya dengan membatasi penggunaan media sosial, tetapi memerlukan pendekatan yang bersifat integratif. Strategi seperti penguatan *self-awareness*, pengelolaan media sosial melalui model SoMe (*Share, Optimize, Manage, Engage*), pendekatan *mindfulness*, penguatan literasi digital, optimalisasi layanan bimbingan dan konseling, serta dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola tekanan sosial digital secara lebih adaptif.

Berbagai strategi tersebut tidak hanya membantu menurunkan kecemasan akibat FoMO, tetapi juga meningkatkan regulasi emosi, kemampuan kontrol diri, dan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial dalam menciptakan penggunaan media sosial yang lebih sehat agar remaja mampu beradaptasi secara positif di era digital.

Saran

Berdasarkan hasil kajian penelitian ini, disarankan kepada berbagai pihak terkait untuk bersama-sama berperan aktif dalam mereduksi fear of missing out (FoMO) pada remaja di era digital. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan media sosial, membangun komunikasi yang terbuka, serta memberikan dukungan emosional agar remaja tidak bergantung pada validasi sosial di dunia maya. Pihak sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan minim tekanan sosial, sekaligus mengintegrasikan pendidikan literasi digital dalam kegiatan pembelajaran maupun program sekolah.

Selanjutnya, guru bimbingan dan konseling diharapkan mengoptimalkan layanan konseling melalui program pencegahan maupun intervensi, seperti bimbingan kelompok, konseling individu, pelatihan self-awareness, manajemen waktu, serta pengembangan konsep diri positif. Remaja sendiri diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dengan membatasi durasi penggunaan, menghindari perbandingan sosial yang berlebihan, serta lebih fokus pada pengembangan potensi diri dan keseimbangan antara kehidupan digital dengan interaksi sosial nyata.

Selain itu, masyarakat dan lingkungan sosial diharapkan turut menciptakan budaya digital yang sehat dengan tidak menjadikan media sosial sebagai tolok ukur utama keberhasilan maupun kebahagiaan seseorang. Dukungan lingkungan yang positif akan membantu remaja merasa diterima tanpa harus selalu mengikuti tren yang berkembang. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan dengan metode kuantitatif maupun eksperimen guna menguji efektivitas strategi tertentu dalam mereduksi FoMO pada remaja, serta mengembangkan kajian yang lebih mendalam terkait dampaknya terhadap aspek akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini.

Terima kasih kepada dosen pembimbing dan para akademisi yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses penulisan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para peneliti, penulis buku, dan penyusun jurnal ilmiah yang karya-karyanya menjadi sumber referensi utama dalam kajian ini, sehingga penulis memperoleh data dan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena fear of missing out (FoMO) pada remaja di era digital.

Selanjutnya, terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah, konselor, orang tua, serta masyarakat yang memiliki perhatian terhadap perkembangan remaja di era digital, karena peran mereka menjadi bagian penting dalam upaya mereduksi FoMO dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah di masa mendatang. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan, psikologi, dan bimbingan konseling.

Daftar Pustaka

Adawiah, R. (2025). *Penerapan teknik self-awareness untuk mengurangi fear of missing out (FoMO) siswa SMA Negeri 2 Palopo.* Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Al Rahmah, F., Hafiar, H., & Budiana, H. R. (2022). Pengelolaan aktivitas media sosial instagram@ cimahikota oleh pemerintah kota cimahi. *Jurnal komunikasi nusantara*, *4*(1), 128-139.

Alfian, I. (2024). FOMO dan media sosial: Dampak perilaku konsumtif terhadap kesehatan mental dan keuangan dari perspektif Islam. *Profjes: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah, 3*(2).

Angelina, S., Putri, A., Wilis, L., Sahrani, R., Satiadarma, M. P., & Heng, P. H. (2025). Sosialisasi fungsi keluarga dan dukungan sosial untuk mengatasi dampak negatif standarisasi media sosial. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5*(4), 714-724. https://doi.org/10.47467/elmujtama.v5i4.8659

Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry, 43*(2), 203–209. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870

Fadillah, A., Astuti, W., & Julistia, R. (2026). Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(1), 9-21.

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), 761–768.

Hernawati, R., Manek, A. M., & Sasea, T. (2025). Peran Literasi Digital Dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scroling Dan Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z Di Kota Kupang. *Among Makarti*, *18*(1), 41-58.

Hidayati, Y., Irwan, M., & Nasution, P. (2025). Fenomena FoMO (fear of missing out) di era digital: studi tentang dampaknya pada Gen Z. *Innovative: Journal Of Social Science Research, 5*(3), 1218–1228.

Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia. *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, *2*(2), 97-106.

Nurizki, A. D., Amin, S., & Syubli, S. (2025). Dampak Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Perilaku Ibadah Pada Remaja Di SMA N 8 Muko-Muko. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, *6*(4), 1633-1644.

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), 1841-1848.

Purnami, K. M. S., Lasmawan, I. W., & Parmiti, D. P. (2026). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan Upaya Pemulihan Kesehatan Mental Siswa SMK di Kabupaten Buleleng Melalui Pendekatan Konseling Mindfulness: Sebuah Studi Fenomenologis. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *5*(3), 2369-2382.

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(2), 456-461.

Robbini, G., & Rahayu, A. (2026). Peran Fear Of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Terhadap Phubbing Remaja Akhir Pengguna TikTok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, *10*(2), 39-48.

Wijaya, T. A., Yaslim, N. P., Permatasari, A. M. P., Yosevina, G. R., & Mamahit, H. C. (2023). Penerimaan Diri Generasi Z Di Era Perkembangan Media Sosial. *Psiko Edukasi*, *21*(1), 41-49.

Yusuf, S., & Saripah, I. (2023). Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Konseli di Era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 7*(03), 358-364.

Biografi Singkat Penulis



Zahrotunnisa Lailatun Nafiah merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Ia menempuh pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya memahami konsep serta praktik layanan konseling berbasis nilai-nilai keislaman. Melalui proses akademik, ia mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dalam bidang tersebut.



Syifa Aulia merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Ia menempuh pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya memahami konsep serta praktik layanan konseling berbasis nilai-nilai keislaman. Melalui proses akademik, ia mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dalam bidang tersebut.



Nadya Riza Nuraini Fashya merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Ia menempuh pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya memahami konsep serta praktik layanan konseling berbasis nilai-nilai keislaman. Melalui proses akademik, ia mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dalam bidang tersebut.



Syahbanu merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Ia menempuh pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya memahami konsep serta praktik layanan konseling berbasis nilai-nilai keislaman. Melalui proses akademik, ia mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dalam bidang tersebut.



Dinda Hafizha Auliandi merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Ia menempuh pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya memahami konsep serta praktik layanan konseling berbasis nilai-nilai keislaman. Melalui proses akademik, ia mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang relevan dalam bidang tersebut.