

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA MEDIA TIKTOK DAN DAMPAK PADA KESEHATAN MENTAL REMAJA

Ummul Latifa Syafitri¹, Adinda Witdianingsih², Rifa Kharfi Ilmi³, Tri Suyati⁴

¹Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang,
Latifasyafitri58@gmail.com

²Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
adindawitdianingsih76@gmail.com

³Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
rifaakharfi@gmail.com

⁴Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
trisuyati@upgris.ac.id

Email Korespondensi: Latifasyafitri58@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan remaja sedang mendapat perhatian besar dari beberapa pihak seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, berupa *TikTok*. FOMO akan berdampak negatif terhadap kesehatan mental bagi remaja, misalnya kecemasan, depresi, dan ketergantungan digital (*TikTok*) semakin meningkat. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi mental remaja terhadap penggunaan *TikTok* dengan *FOMO*. Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan literature review. Hasil artikel ini menandakan bahwa *TikTok* sebagai media sosial yang bisa membuat gejala *FOMO* semakin terbentuk terhadap identitas diri pada remaja karena mereka menginginkan orang lain menganggap bahwa identitas diri itu baik (berusaha mencari validasi secara sosial). Maka, penulis memerlukan strategi edukasi digital dalam penguatan literasi media supaya remaja dapat menggunakan media sosial secara sehat, dan bijaksana.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*; *TikTok*; Kesehatan Mental; Remaja

ABSTRACT

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among adolescents has received increasing attention from various parties in line with the rising use of social media platforms, particularly TikTok. FOMO has a negative impact on adolescents' mental health, such as increasing anxiety, depression, and digital dependency (especially on TikTok). This article aims to explore the extent of adolescents' mental conditions in relation to TikTok usage and FOMO. This article employs a qualitative research method through a literature review. The results indicate that TikTok, as a social media platform, can intensify symptoms of FOMO, particularly in shaping adolescent identity, as they seek validation and want others to perceive their self-identity positively. Therefore, the author highlights the need for digital education strategies to strengthen media literacy, so that adolescents can use social media in a healthy and wise manner.

Keywords: *Fear of Missing Out*; *TikTok*; Mental Health; Adolescents

PENDAHULUAN

Interaksi di media sosial berperan besar dalam membentuk identitas remaja serta menjadi sarana untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sosial (Avci et al., 2024). *Tiktok* adalah salah satu platform video pendek yang paling populer di kalangan generasi muda, bahkan *Tiktok* berperan sebagai fenomena global yang viral, dinamis dan terus berkembang (Cedrún & Civila, 2024), (Sari, 2025). Akibatnya, remaja terdorong untuk selalu mengikuti tren terkini supaya menjaga relevansi sosial di dunia maya (Muslimin, 2025).

Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO) cenderung terus memantau media sosial karena takut untuk ketinggalan informasi (*trend*), terutama *Tiktok* yang menyajikan citra kehidupan yang menyenangkan. Hal tersebut akan berdampak negatif terhadap waktu belajar, kualitas tidur dan interaksi sosial (Alfansyah & Hendratmoko, 2025). Tekanan dari FOMO menyebabkan remaja mengalami kecemasan, stres, penurunan harga diri, dan gejala depresi. Bahkan, algoritma *Tiktok* menghadirkan konten yang serupa dengan mempersempit persepsi remaja, serta dapat mengganggu keseimbangan emosi, waktu, dan kualitas hidup, termasuk produktivitas akademik, tidur dan relasi sosial (Gopal et al., 2024).

Bagaimana cara orang tua dan guru BK dalam mengatasi remaja yang kecanduan media sosial, salah satunya tiktok? Kondisi kesehatan mental remaja yang mengalami FoMo? Stabil atau sebaliknya?

Perkembangan media sosial yang begitu pesat dalam dekade terakhir telah melahirkan platform-platform digital yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas sosial dan psikologis. Salah satu platform yang mengalami lonjakan popularitas luar biasa adalah TikTok, sebuah aplikasi berbasis video pendek yang kini mendominasi kehidupan digital generasi muda. TikTok tidak hanya menjadi tempat berbagi konten kreatif, tetapi juga menjadi wadah utama dalam membentuk arus tren yang sangat cepat berubah dan viral. Fenomena ini turut menciptakan ekosistem sosial yang menuntut partisipasi konstan dari penggunaannya, khususnya para remaja, demi mempertahankan eksistensi dan relevansi dalam lingkungan pergaulan daring (MUFARIDA & SANTOSA, 2024).

Dalam konteks tersebut, muncul istilah *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni sebuah fenomena psikologis yang merujuk pada ketakutan individu akan kehilangan informasi, pengalaman, atau tren yang dianggap penting dan diikuti oleh orang lain (Panggabean & Brahmana, 2021). FOMO menjadi sangat relevan dalam era digital ini karena pola interaksi sosial yang terbentuk melalui media sosial sering kali menampilkan kehidupan yang dikonstruksi secara selektif. Pengguna cenderung hanya menampilkan sisi menyenangkan, prestasi, atau momen istimewa dalam hidup mereka, sehingga menciptakan kesan bahwa kehidupan orang lain selalu lebih baik (Kussanti et al., 2020). Remaja, sebagai kelompok usia yang tengah mengalami pembentukan identitas dan pencarian jati diri, sangat rentan terhadap dampak psikologis dari fenomena ini.

Ketika remaja merasakan FOMO akibat konten-konten viral di TikTok, mereka terdorong untuk selalu terhubung dengan aplikasi tersebut, bahkan dalam situasi yang tidak memungkinkan sekalipun. Kebiasaan ini kemudian berkembang menjadi pola penggunaan media sosial yang kompulsif dan tidak sehat. Mereka merasa harus selalu mengikuti tren terbaru, tantangan viral, atau bahkan membeli produk yang sedang dibicarakan oleh para influencer. Ketakutan akan tertinggal membuat remaja rela mengorbankan waktu belajar, istirahat, bahkan interaksi sosial secara langsung, demi tetap berada dalam pusaran arus digital yang bergerak cepat. Hal ini tidak hanya mengganggu keseimbangan hidup mereka, tetapi juga mengganggu kestabilan emosional (Syahrul Hidayanto, 2024).

Tekanan psikologis yang ditimbulkan dari FOMO dapat menimbulkan kecemasan berlebihan, penurunan harga diri, serta perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Kondisi ini bisa berkembang menjadi gangguan mental seperti depresi ringan hingga sedang, terlebih jika remaja tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola emosi atau tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai (Chyquitita, 2024). Remaja yang mengalami FOMO sering kali merasa harus menyesuaikan diri dengan standar kehidupan ideal yang mereka lihat di TikTok, padahal kehidupan tersebut sering kali hanyalah hasil konstruksi media yang tidak mencerminkan kenyataan sepenuhnya. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan menjadi pemicu utama tekanan psikologis tersebut (Nurul Fazria, Firman, 2024).

Kajian literatur yang dilakukan oleh berbagai peneliti menyebutkan bahwa FOMO berhubungan erat dengan peningkatan tingkat kecemasan sosial, isolasi diri, hingga gejala depresi pada remaja. Penelitian oleh Juwita et al. (2023) misalnya, menunjukkan bahwa FOMO bukan hanya merupakan bentuk rasa penasaran biasa, tetapi telah menjadi indikator ketidakseimbangan psikologis yang serius. Lebih lanjut, (Sachiyati et al., 2023) mengonfirmasi bahwa remaja yang menunjukkan tingkat FOMO tinggi cenderung memiliki ketergantungan terhadap media sosial dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu serta emosi. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena ini bukanlah isu sepele, tetapi menyentuh aspek mendasar dalam kesehatan mental generasi muda.

Kondisi ini semakin diperparah dengan algoritma TikTok yang secara aktif menyuguhkan konten-konten serupa yang pernah ditonton atau disukai pengguna, menciptakan efek *filter bubble* yang mempersempit ruang eksplorasi informasi dan memperkuat keterikatan emosional pada tren tertentu (Pradana & Efendi, 2024). Akibatnya, remaja semakin sulit keluar dari siklus konsumsi konten yang sama, memperbesar tekanan untuk mengikuti tren tertentu, dan memperkecil kesempatan mereka untuk mengalami keberagaman perspektif. Algoritma yang disusun berdasarkan interaksi pengguna ini secara tidak langsung memperkuat perasaan FOMO karena menampilkan konten yang tampaknya selalu relevan dan wajib diikuti (Wulandari et al., 2021).

Realitas saat ini menunjukkan bahwa tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas akademik, hingga penurunan kualitas tidur akibat penggunaan TikTok yang berlebihan. Beberapa laporan bahkan menyebutkan munculnya gangguan psikosomatik seperti kelelahan, sakit kepala, dan kecemasan yang tidak beralasan. Remaja yang terlalu larut dalam dinamika TikTok juga menjadi kurang peka terhadap lingkungan sosial nyata, menjauh dari interaksi langsung, dan mengalami penurunan kemampuan sosial yang sehat. Hal ini menegaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap remaja tidak bisa dianggap remeh, terutama dalam hal kesehatan mental yang menjadi pondasi kesejahteraan psikologis mereka.

Selaras dengan temuan Meilla et al. (2022) bahwa penggunaan TikTok secara intensif berpotensi memicu berbagai perubahan perilaku sosial yang signifikan, seperti kecenderungan untuk menarik diri dari pergaulan langsung, menjadi lebih sibuk membangun eksistensi digital, hingga mengalami kecanduan yang berdampak pada pengelolaan waktu dan rutinitas sehari-hari. Temuan seperti meningkatnya budaya konsumtif dan berkurangnya waktu istirahat juga selaras

dengan gejala yang dialami remaja saat ini, seperti gangguan konsentrasi, kelelahan mental, dan penurunan kualitas tidur. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa penggunaan TikTok tidak hanya memengaruhi aspek hiburan dan informasi, tetapi juga turut membentuk pola perilaku dan kondisi psikologis remaja yang, jika tidak dikelola dengan bijak, dapat merusak keseimbangan mental serta kualitas hubungan sosial mereka dalam kehidupan nyata.

Dari aspek sosial budaya, fenomena FOMO di TikTok turut mempengaruhi pola konsumsi, cara berpikir, hingga gaya hidup remaja. Mereka merasa harus memiliki apa yang dimiliki orang lain di media sosial agar tidak tertinggal atau dianggap "ketinggalan zaman." Padahal, tuntutan tersebut sering kali tidak sesuai dengan kondisi ekonomi maupun nilai-nilai yang dianut dalam keluarga atau masyarakat mereka. Ketidaksesuaian ini memunculkan konflik internal yang berpotensi mencederai kepercayaan diri serta menurunkan rasa syukur atas kondisi pribadi. Dalam jangka panjang, hal ini berbahaya karena dapat mengikis identitas diri remaja dan membentuk pribadi yang rapuh secara emosional (Rosjayani et al., 2024).

Kajian yang dilakukan oleh Anisa Surya Lestari, et al (2024) turut memperkuat kekhawatiran terhadap dampak sosial budaya yang ditimbulkan oleh penggunaan aplikasi TikTok, khususnya di kalangan masyarakat Indonesia. Penelitian tersebut menyoroti bagaimana TikTok telah menjadi bagian dari budaya populer yang secara perlahan menggeser nilai-nilai tradisional seperti kekeluargaan dan gotong royong, serta membentuk pola perilaku individu yang semakin individualistik. Dalam konteks fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), perubahan ini semakin mencolok di kalangan remaja yang terdorong untuk mengikuti tren demi eksistensi di dunia maya, meskipun sering kali bertentangan dengan nilai-nilai sosial yang dianut dalam lingkungan mereka. Pergeseran orientasi sosial ini mengakibatkan tekanan psikologis dan konflik internal yang tidak hanya memengaruhi kesehatan mental remaja, tetapi juga melemahkan keterikatan mereka terhadap identitas budaya lokal dan solidaritas sosial yang selama ini menjadi kekuatan masyarakat Indonesia.

Fenomena ini perlu menjadi perhatian serius dalam pendidikan dan perkembangan psikososial remaja karena masa remaja adalah fase penting pembentukan karakter dan pola pikir. Terjebaknya remaja dalam pencarian validasi digital sejak dini dapat menghambat perkembangan kepribadian yang otentik dan tangguh. Oleh karena itu, remaja perlu dibekali pemahaman kritis

terhadap tren media sosial dan kemampuan mengelola emosi. Peran keluarga, guru, dan lingkungan sangat penting dalam memberikan edukasi literasi digital yang seimbang dan mendukung.

Urgensi kajian ini meningkat karena minimnya penelitian lokal yang secara mendalam membahas keterkaitan antara FOMO, TikTok, dan kesehatan mental remaja Indonesia. Sebagian besar studi masih berfokus pada konteks global atau negara maju, sehingga belum merepresentasikan dinamika sosial dan kultural remaja Indonesia yang dipengaruhi oleh nilai-nilai lokal dan struktur masyarakat yang khas. Dengan pemahaman kontekstual, intervensi dan program literasi digital dapat dirancang lebih tepat sasaran untuk memperkuat ketahanan mental remaja terhadap tekanan sosial daring. Hal ini juga dapat menjadi landasan empiris dalam pengambilan kebijakan di bidang pendidikan, kesehatan, dan pengembangan karakter.

Kajian ini bertujuan menganalisis fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang dialami remaja akibat paparan intens konten TikTok serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Pendekatan analisis konseptual dari literatur yang ada digunakan untuk menelusuri keterkaitan antara pola penggunaan media sosial, FOMO, dan kestabilan psikologis remaja. Kajian ini juga menyoroti perlunya pengembangan model pembelajaran berbasis keseimbangan digital dan pentingnya peran pendidik serta konselor dalam membentuk pola pikir remaja agar bijak bermedia sosial. Dengan demikian, pemahaman komprehensif atas fenomena ini menjadi kebutuhan ilmiah yang mendesak untuk mendorong upaya pencegahan yang bersifat proaktif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur dan analisis deskriptif. Penelitian kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena yang diteliti melalui interpretasi terhadap berbagai sumber informasi yang relevan. Kajian literatur dilakukan dengan menelaah dan mengumpulkan berbagai sumber pustaka yang kredibel, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, serta dokumen-dokumen resmi yang berkaitan dengan topik pembahasan. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan menyeleksi literatur yang relevan dan mutakhir untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai isu yang dikaji. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif, yaitu dengan menggambarkan,

mengklasifikasikan, serta menginterpretasikan informasi yang terkandung dalam literatur tersebut untuk menemukan pola, kecenderungan, dan hubungan antar konsep yang mendukung argumentasi penelitian. Melalui metode ini, peneliti tidak hanya menyajikan fakta secara naratif, tetapi juga melakukan sintesis pemikiran guna merumuskan kesimpulan yang logis, kritis, dan berdasarkan data yang telah dianalisis secara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis membuat tabel untuk mengulas hasil analisis dalam artikel ini yang berjudul “*Fear of Missing Out (FOMO) Pada Media Tiktok Dalam Menjaga Mental Sehat Remaja*”. Penulis ingin mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi FOMO pada media TikTok. Kemudian, penulis ingin mengetahui sejauh mana remaja dalam menjaga mental sehat remaja supaya tidak mengikuti perkembangan FoMO pada media *TikTok*.

No	Penelitian (Tahun)	Judul Artikel	Database Source	Metode Penelitian	Sumber Penelitian	Hasil Penelitian
1	Agustin & Nurfadillah (2024)	Fear of Missing Out pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Harm	Google Scholar	Kajian sistematis, kualitatif	Remaja pengguna TikTok	FOMO memperburuk tekanan psikologis dan memicu self-harm pada remaja.
2	Alutaybi et al. (2020)	Combating FOMO on Social Media	Scopus	Kualitatif	Pengguna media sosial	FOMO memicu kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan menurunkan kesejahteraan umum.

3	Aresti et al. (2023)	Pengaruh FOMO dan Pengawasan Orang Tua terhadap Kecanduan TikTok	Google Scholar	Kuantitatif	Remaja di kota besar	Kurangnya pengawasan dan tingginya FOMO memperbesar risiko kecanduan TikTok.
4	Putra et al. (2025)	Kontrol Diri untuk Mengatasi FOMO di Era Media Sosial	Google Scholar	Deskriptif	Pengguna remaja	Self-control efektif dalam meredam dampak negatif FOMO.
5	Novi et al. (2024)	Eksplorasi FOMO pada Mahasiswa UNIMED	Google Scholar	Kualitatif	Mahasiswa UNIMED	Kesadaran diri dan identitas kuat membantu melawan tekanan sosial digital.
6	Rosjayani et al. (2024)	Sindrom FOMO pada Mahasiswa	Google Scholar	Kualitatif eksploratif	Mahasiswa perguruan tinggi	FOMO berdampak pada kepercayaan diri dan rasa syukur.
7	Wulandari et al. (2021)	Filter Bubble dan Echo Chamber dalam Penggunaan Internet	Google Scholar	Kualitatif	Pengguna internet aktif	Algoritma memperkuat keterikatan emosional dan meningkatkan

						tekanan FOMO.
8	Darmayanti et al. (2023)	FOMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok	Google Scholar	Studi literatur		FOMO berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan dan stres.
9	Chyquitita (2024)	Mengurai Fenomena FoMO di Kalangan Remaja	Google Scholar	Deskriptif kualitatif	Remaja usia sekolah	FOMO menyebabkan tekanan sosial dan membentuk standar hidup tidak realistis.
10	Astuti & Subandiah (2020)	Detoks Media Digital	Google Scholar	Kualitatif reflektif	Generasi milenial	Detoks digital efektif dalam mengurangi tekanan akibat FOMO dan meningkatkan keseimbangan hidup.

Di era digital saat ini, penggunaan TikTok yang masif di kalangan remaja telah membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO muncul ketika remaja merasa perlu terus mengikuti tren yang berkembang agar tidak tertinggal secara sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Agustin & Nurfadillah (2024) yang menyatakan bahwa tekanan psikologis akibat FOMO dapat berkembang menjadi tindakan *self-*

harm pada remaja. Dalam kondisi ini, remaja cenderung mencari validasi sosial secara berlebihan. Fenomena ini sangat memengaruhi pembentukan identitas diri yang sehat.

Alutaybi et al. (2020) menyoroti bahwa FOMO yang tidak dikelola dapat memicu kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Kondisi ini mencerminkan betapa seriusnya pengaruh sosial media terhadap kesejahteraan psikologis pengguna, khususnya remaja. Ketika remaja mengandalkan media sosial sebagai tolok ukur kebahagiaan dan keberhasilan, mereka kehilangan kemampuan untuk menikmati kehidupan nyata secara utuh. Bahkan, mereka menjadi terlalu tergantung pada jumlah like, komentar, atau views sebagai sumber rasa puas. Ketergantungan ini kemudian memperburuk kondisi mental mereka secara menyeluruh.

Penelitian Aresti et al. (2023) menemukan bahwa kurangnya pengawasan orang tua dan tingginya tingkat FOMO berkontribusi terhadap peningkatan kecanduan TikTok. Kombinasi dua faktor ini menjadikan remaja rentan terhadap penggunaan TikTok yang tidak terkendali. Ketergantungan digital ini memperburuk kualitas tidur, mengganggu jadwal belajar, dan mengurangi waktu interaksi sosial secara nyata. Dampak jangka panjang dari kecanduan ini tidak hanya merusak produktivitas, tetapi juga mengikis kemampuan remaja dalam mengatur emosi dan waktu. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua sangat penting dalam memberikan pengawasan dan edukasi.

Putra et al. (2025) menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri merupakan strategi penting dalam meredam dampak negatif FOMO. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu menahan dorongan untuk terus-menerus memeriksa media sosial. Mereka juga lebih bijak dalam menyaring konten dan tidak mudah terbawa arus tren yang sedang viral. *Self-control* ini menjadi modal penting dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental. Strategi ini dapat diperkuat melalui bimbingan konseling dan pelatihan regulasi emosi.

Novi et al. (2024) menekankan bahwa kesadaran diri dan pemahaman akan identitas pribadi yang kuat membantu mahasiswa untuk tidak terjebak dalam tekanan sosial digital. Hal ini penting karena remaja yang sadar akan jati dirinya akan lebih kritis dalam menghadapi tuntutan media sosial. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh standar kehidupan yang dipamerkan di TikTok. Sikap ini menjadi benteng psikologis dalam menghadapi tekanan sosial yang masif. Pendidikan karakter dan pembentukan nilai diri sangat berperan dalam proses ini.

Rosjayani et al. (2024) menjelaskan bahwa sindrom FOMO berdampak pada berkurangnya rasa syukur dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Ketika remaja terlalu sibuk membandingkan

hidupnya dengan orang lain, mereka kehilangan rasa bangga terhadap pencapaian pribadi. Ini memicu perasaan tidak cukup baik dan ketidakpuasan yang terus-menerus. Akibatnya, kualitas hidup menurun dan potensi diri tidak dapat berkembang secara maksimal. Refleksi dan afirmasi positif perlu diajarkan untuk mengatasi hal ini.

Wulandari et al. (2021) menyoroti bagaimana algoritma TikTok menciptakan fenomena filter bubble dan echo chamber yang memperparah tekanan FOMO. Algoritma ini menyajikan konten serupa berdasarkan preferensi pengguna, sehingga membatasi pandangan mereka terhadap dunia luar. Ketika remaja terus terpapar pada konten "ideal", mereka merasa harus mengikuti semua hal yang sedang tren. Ini menimbulkan ilusi bahwa mereka tertinggal jika tidak mengikuti apa yang tampil di beranda. Akibatnya, tekanan sosial dan emosional semakin kuat.

Darmayanti et al. (2023) melalui studi literatur menemukan bahwa FOMO berkontribusi terhadap gangguan mental seperti stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menimbulkan gejala psikosomatis seperti kelelahan dan penurunan imunitas. Jika tidak ditangani sejak dini, gangguan ini dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional remaja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi psikososial sejak awal. Salah satunya melalui literasi media dan pendidikan kesehatan mental.

Chyquitita (2024) menegaskan bahwa FOMO menyebabkan tekanan sosial yang berlebihan serta membentuk standar hidup yang tidak realistis. Ketika remaja berusaha menyesuaikan diri dengan tren digital tanpa mempertimbangkan kapasitas pribadi, mereka mengalami konflik internal. Hal ini memicu rasa cemas, malu, hingga frustrasi. Remaja perlu dibekali kemampuan berpikir kritis dan pengelolaan ekspektasi agar tidak terjebak dalam ilusi sosial media. Proses ini memerlukan dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah.

Astuti & Subandiah, (2020) mengusulkan pendekatan digital *detox* sebagai solusi praktis dalam mengatasi tekanan akibat FOMO. Rehat sejenak dari media sosial dapat membantu remaja untuk memulihkan keseimbangan emosional. Dengan mengurangi paparan konten digital, mereka dapat lebih fokus pada aktivitas nyata yang bermakna. Detox digital juga membuka ruang bagi refleksi diri dan evaluasi penggunaan media sosial. Ini merupakan bentuk pencegahan yang sederhana namun efektif.

Upaya edukatif untuk menghadapi FOMO harus melibatkan kolaborasi berbagai pihak seperti orang tua, guru, dan konselor. Perlu ada pendekatan terstruktur melalui pelatihan literasi digital, konseling, dan diskusi kelompok yang sehat. Remaja harus dilatih untuk mengenali batasan

diri dan mengelola tekanan sosial dengan bijak. Kampanye kesadaran publik juga bisa menjadi sarana efektif dalam memperluas pemahaman masyarakat mengenai bahaya FOMO. Pendekatan ini harus dilakukan secara holistik dan berkelanjutan.

Dengan mengacu pada sepuluh sumber utama, jelas bahwa FOMO di kalangan remaja bukan sekadar fenomena sementara, melainkan isu serius yang memerlukan penanganan multidisipliner. TikTok, sebagai media sosial dominan, memiliki peran ganda: sebagai pemicu tekanan sosial sekaligus sebagai sarana edukatif jika digunakan secara bijak. Oleh karena itu, remaja perlu dibekali keterampilan berpikir kritis, kontrol emosi, dan kesadaran identitas diri. Pendidikan formal dan informal harus mengambil peran aktif dalam membimbing mereka menjalani kehidupan digital yang sehat. Pendekatan ini akan memperkuat ketahanan mental generasi muda di tengah tantangan era informasi.

KESIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang sedang marak terjadi di media sosial, khususnya platform *TikTok*. Gejala FoMO dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja seperti kecemasan, stress, dan ketergantungan terhadap media sosial (*TikTok*). TikTok sebagai media sosial secara visual yang memperkuat ekspektasi sosial, dan kebutuhan akan pengakuan (validasi secara sosial) yang mengakibatkan perkembangan remaja menjadi tidak sehat. Namun, melalui strategi literasi media dan edukasi digital secara tepat maka TikTok dapat menjadi media yang dapat mendukung kesehatan mental bagi remaja asalkan digunakan dengan bijak dan baik. Oleh sebab itu, perlu keterlibatan dari keluarga, pendidik, pembuat kebijakan dalam membentuk ekosistem digital yang sehat dalam mendukung perkembangan mental remaja secara sehat dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>
- Alfansyah, A., & Hendratmoko, C. (2025). Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 5(2), 18–23. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i2.18886>

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(3), 272–284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital). *PROMEDIA (PUBLIC RELATION DAN MEDIA KOMUNIKASI)*, 6(2). <https://doi.org/10.52447/promedia.v6i2.4071>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10(1), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Cedr n, L. C., & Civila, S. (2024). The influence of TikTok Use On Young People’s Identity Formation and Virtual Socialisation. *MLS - Communication Journal (MLSCJ)*, 2(1), 7–22. <https://doi.org/10.69620/mlscj.v2i1.2531>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198–215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- Gopal, D., Putteeraj, M., Somanah, J., & Newton, V. F. (2024). TikTok and the fear of missing out : Analyzing social media consumption and mental wellbeing. *Applied Psychology Research*, 3(2), 1–24. <https://doi.org/10.59400/apr1483>
- Kussanti, D. P., Risyan, F., & Armelsa, D. (2020). Faktor Yang Mendorong Remaja Dalam Menggunakan Aplikasi Tik Tok. *Jurnal Cakrawala*, Vol 20(No 1), hlm. 116-124.
- Lestari, A. S., & Safitri, D. (2024). PENGARUH APLIKASI TIKTOK TERHADAP SOSIAL BUDAYAMASYARAKAT DITINJAU DARI PERSPEKTIF IPS. 1(2), 2757–2763.
- Meilla Dwi Nurmala, Stevany Afrizal, T. U. S. H. W. (2022). Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Phinisi Integration Review*, 6(2), 344. <https://doi.org/10.26858/pir.v6i2.48058>
- MUFARIDA, D. A. AL, & SANTOSA, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear

- of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201–212. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3077>
- Muslimin. (2025). The Influence of Social Media on Adolescent Social Behavior: A Case Study of TikTok Users in Bandung City. *The EastasouthJournal of Social Science and Humanities*, 2(02), 142–151. <https://doi.org/10.58812/esssh.v2i02>
- Nurul Fazria, Firman, N. (2024). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1193–1202. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>
- Novi, J., Lumbantobing, Y., Saragih, M. D., Sinaga, M., Siahaan, Y., Yunita, S., Sihalo, O., & Pancasila, P. (2024). *Eksplorasi Fenomena FOMO terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok di Kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Medan*. Prosiding SNIKOM, 8, 46986–46990.
- Panggabean, N. C., & Brahmana, K. M. B. (2021). Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Milenial (gen z) di Indonesia. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 2(2), 104–108.
- Pradana, F., & Efendi, E. (2024). Filter Bubble Trap: The Effect of TikTok Media on Language Use and Interaction Among Communication Science Students at UINSU. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(2), 481–490. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i2.1771>
- Putra, R. S., Rachellia, S., Pratama, P., & Intania, C. P. (2025). *Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengatasi FOMO di Era Media Sosial Melalui Layanan Konseling Multibudaya*. 451–459.
- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). *Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out*. 4, 4284–4298.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Sari, D. F. K. (2025). The Influence of TikTok Social Media on Adolescent Social Behavior in the Digital Era: A Case Study in Kendari City. *Sinergi International Journal of Communication Sciences*, 3(2), 127–140. <https://doi.org/10.61194/ijcs.v3i2.757>
- Syahrul Hidayanto, Annisa Eka Syafrina, I. (2024). Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 4(4). <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i4.769>
- Wulandari, V., Rullyana, G., & Ardiansah, A. (2021). Pengaruh algoritma filter bubble dan echo

chamber terhadap perilaku penggunaan internet. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 17(1), 98–111. <https://doi.org/10.22146/bip.v17i1.423>

Yogiswara, J., Fitria, N., & Amira, I. (2023). GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FoMO) MEDIA SOSIAL DI SMAN 1 KOTA CIREBON. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 16(2), 150–162.