

Dampak Fenomena Fomo di Media Sosial terhadap Kualitas Kesehatan Psikologis Siswa di SMK Negeri 3 Madiun

Riska Ratnawati¹, Bellinda Widya Sukma Maharani², Dimas Bayu Saputra², Meiva Salsabila Ganies Wahyu Utami², Trillion Nur Cahyo Utami^{2*}, Windy Diah Puspitasari², Zahrotun Nisa²

¹ Dosen Pembimbing Progam Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun

² Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun

Email: trillionnurcahyoutami@gmail.com

Abstrak

Pengaruh fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja akan mempengaruhi kesehatan mental dan psikologis. FOMO merupakan pengalaman ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran yang muncul dari perasaan tertinggal dari informasi, tren, atau kegiatan sosial yang berlangsung di sekitar, terutama berkaitan dengan penggunaan media social. Kalangan remaja, baik yang berstatus siswa sekolah menengah atas maupun sekolah menengah kejuruan, merupakan kelompok yang paling sering mengalami fenomena tersebut, terutama pada individu dengan tingkat harga diri yang rendah. Perasaan tidak aman dan kurangnya rasa percaya diri lebih banyak dijumpai pada remaja dengan kondisi tersebut, yang umumnya muncul akibat kecenderungan membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kehidupan orang lain sebagaimana ditampilkan di media sosial. Akan tetapi dampak dari fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) masih dianggap sepele oleh masyarakat khususnya remaja.

Kata kunci : kesehatan psikologis, Mental, remaja, FOMO (*Fear of Missing Out*)

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) can have a significant impact on adolescents' mental health and psychological well-being. FOMO refers to feelings of fear, anxiety, or worry that arise from the perception of missing out on information, trends, or social activities, particularly those associated with social media use. Adolescents represent the population most frequently affected by this phenomenon, a category that includes students from both senior high schools and vocational high schools, particularly individuals with low levels of self-esteem. Insecurity and a lack of self-confidence are more commonly experienced by these low self-esteem adolescents, arising primarily from the tendency to compare their own lives with those displayed by peers on social media. As a result, FOMO may negatively affect their psychological well-being by increasing anxiety, stress, and dissatisfaction with themselves. Despite these adverse effects, the impact of Fear of Missing Out (FOMO) is still often underestimated by society, particularly among adolescents. Therefore, greater awareness is needed regarding the importance of maintaining mental health in the context of social media use.

Keywords: Psychology Health, Mental Health, Teenagers, FOMO (*Fear of Missing Out*)

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menurut WHO (2025) merupakan keadaan baik secara mental yang memungkinkan adanya peluang seseorang untuk menghadapi beban hidup, memahami kemampuan diri sendiri, belajar dan bekerja dengan lancar, serta membantu masyarakat. Kesehatan mental memiliki nilai yang penting secara dalam dan juga berperan penting, serta merupakan hak pokok yang dimiliki setiap manusia.

Kesehatan mental adalah hal yang rumit dan berbeda-beda pengalamannya bagi setiap orang. Pada suatu waktu, berbagai faktor seperti individu, keluarga, komunitas, dan struktur sosial bisa ikut serta dalam memelihara atau merusak kesehatan mental seseorang. Meskipun sebagian besar orang mampu bertahan dengan baik secara mental, orang yang mengalami kondisi buruk lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Media sosial berfungsi sebagai sarana yang memudahkan interaksi dua arah antar pengguna. Selain untuk berkomunikasi, media sosial juga kerap digunakan untuk membangun citra diri atau profil individu. Saat ini, media sosial menjadi saluran utama dalam penyebaran berita terkini tentang kehidupan masyarakat. Dengan kemampuannya menghubungkan pengguna melalui platform web dan seluler, berbagai aplikasi seperti Facebook, Twitter, Instagram, Telegram, Tiktok dan Line memungkinkan interaksi yang mudah dan luas.

Generasi Z (Gen Z) merupakan kelompok yang lahir sesudah tahun 1995 dan diakui sebagai generasi yang sangat responsif terhadap teknologi, kreatif, serta memiliki perspektif realistis saat menghadapi berbagai rintangan. Dibesarkan dalam lingkungan digital, mereka menjadi lebih terhubung melalui media sosial, menjadikan mereka

sebagai pendorong inovasi dalam banyak sektor. Namun, ketergantungan mereka terhadap dunia digital juga menghadirkan tantangan tersendiri, salah satunya adalah fenomena kecemasan akan kehilangan momen (FOMO), yang semakin sering dialami dalam aktivitas sehari-hari mereka.

FOMO merupakan pengalaman ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran yang muncul dari perasaan tertinggal dari informasi, tren, atau kegiatan sosial yang berlangsung di sekitar, terutama berkaitan dengan penggunaan media sosial. Generasi Z, yang sangat terhubung dengan berbagai platform digital, sering merasa dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan agar tidak merasa terasing dalam interaksi sosial mereka. Ini membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial yang teramat tinggi. Penelitian mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara harga diri dan FOMO, di mana individu dengan tingkat harga diri yang lebih tinggi cenderung tidak begitu terpengaruh oleh tekanan sosial di dunia maya. Sementara itu, ketidaknyamanan dan rasa minder lebih rentan dialami oleh individu dengan harga diri rendah ketika mereka mengamati kehidupan orang lain di media sosial, dan hal tersebut pada gilirannya berpotensi memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Salah satu penyebabnya adalah karena tekanan eksistensial dan kecemasan sosial yang termanifestasi dalam fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Sebagai konsekuensi dari kondisi tersebut, muncullah konsep Joy of Missing Out (JOMO) yang kian mendapat perhatian dan diadopsi sebagai salah satu pendekatan psikologis alternatif. Pendekatan ini dinilai mampu mendukung tercapainya keseimbangan digital serta penguatan kemampuan pengendalian diri dalam menjalankan aktivitas online.

Secara konseptual, JOMO merujuk pada suatu perasaan atau kebiasaan positif yang

timbul ketika individu secara sadar memilih untuk tidak terlibat dalam aktivitas digital maupun sosial tertentu, sehingga pilihan tersebut justru menghadirkan ketenangan, kepuasan, dan kesejahteraan emosional bagi dirinya. Melalui fenomena ini, terlihat adanya pergeseran orientasi dari ketergantungan berlebihan terhadap informasi digital menjadi kesadaran untuk lebih memusatkan perhatian pada pengalaman nyata yang otentik dan bermakna, atau yang dapat disebut sebagai *disconnection* yang menyenangkan. Temuan ini didukung oleh sejumlah penelitian yang mengindikasikan bahwa JOMO memiliki keterkaitan dengan tingkat kepuasan hidup, kesadaran penuh (*mindfulness*), serta penilaian diri yang lebih positif pada beragam kelompok usia dewasa.

Dari penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang JOMO berjudul *Fomo Vs Jomo: Memahami psikologi di balik perilaku konsumsi media sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental pada tahun 2024*, Meskipun kajian mengenai JOMO menunjukkan tren peningkatan dari segi kuantitas, literatur ilmiah yang membahas topik tersebut tetap tergolong terbatas apabila dibandingkan dengan kajian mengenai FOMO, terutama penelitian yang didasarkan pada pendekatan empiris serta landasan teoretis yang kokoh. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung lebih menitikberatkan pembahasan pada FOMO sebagai faktor dominan yang berasosiasi dengan kecemasan sosial, tekanan membandingkan diri dengan orang lain, dan perilaku konsumsi, tanpa mengkaji JOMO sebagai fenomena tersendiri yang berhubungan dengan kesejahteraan sosial.

Hasil observasi awal di SMK Negeri 3 Madiun menunjukkan bahwa banyak siswa kelas 10 mengalami fenomena fomo yang terjadi pada platform media sosial yang intens. Kurangnya pengetahuan siswa tentang efek psikologis dari perilaku kecanduan media sosial di Lembaga

Pendidikan ini menyoroti pentingnya intervensi yang cepat dan mendalam. Oleh karena itu, program fenomena FOMO dan pengaruhnya terhadap Kesehatan mental melalui pendekatan yang menggunakan ceramah interaktif.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan menggunakan metode edukasi melalui media berupa PPT (*PowerPoint Presentation*) yang dilaksanakan pada Senin, 15 Juni 2026 di SMK Negeri 3 Madiun, tepatnya Jl. Mayjen Panjaitan No. 20A, Kota Madiun, Jawa Timur.

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 45 siswa kelas 10. Acara berdurasi satu jam dan dipandu oleh enam mahasiswa dari Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun.

Teknik pelaksanaan kegiatan meliputi:

- A. Materi disampaikan dengan pendekatan interaktif dalam format tatap muka, ditunjang oleh penggunaan media PowerPoint dan bahasa yang disesuaikan untuk segmen usia remaja. Guna mendorong keterlibatan peserta secara aktif dan memberikan ruang yang lebih leluasa dalam menyampaikan permasalahan yang dialami, sesi diskusi serta tanya jawab diselenggarakan dalam suasana yang bersifat terbuka dan santai.
- B. Tingkat pengetahuan siswa terkait FOMO diukur melalui pelaksanaan pre-test dan post-test, dengan instrumen berupa 10 soal pilihan ganda dan skala Likert yang telah disusun oleh tim penyelenggara sesuai dengan materi kegiatan. Data dikumpulkan secara daring dengan Google Form, di mana tautan kuesioner disebarkan pada sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Penggunaan metode daring ini dipilih karena dinilai mempermudah proses penyebaran kuesioner, mempercepat pengumpulan

data, sekaligus memberikan efisiensi pada tahap analisis.

C. Materi yang kami berikan meliputi pengertian FOMO, dampak, faktor penyebab, contoh fenomena, strategi penanggulangan, serta pengenalan JOMO (Joy of Missing Out) sebagai sikap memilih untuk tidak ikut serta dalam aktivitas yang terlihat di media sosial.



Gambar 1. Desain Media berupa PowerPoint

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan edukasi dengan siswa SMK Negeri 3 Madiun berjalan sesuai dengan rencana dan Responden dalam kegiatan ini terdiri dari 45 orang siswa kelas 10 yang berusia ≥ 16 tahun dengan perbandingan 10 siswa laki laki dan 35 siswi perempuan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa siswa kelas 10 memahami fenomena FOMO yang sedang terjadi saat ini.

Dalam kegiatan ini, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami fenomena FOMO dan rata rata siswa kelas 10 kurang memahami akan dampak fenomena FOMO bagi kesehatan psikologis dan mental, hal ini karena pada sesi diskusi masih banyak siswa yang acuh terhadap dampak fenomena FOMO terhadap kesehatan mental dan psikologis.

Untuk mengevaluasi, seluruh siswa melaksanakan pre-test sebelum memasuki materi dan post-test dilaksanakan setelah pemaparan materi selesai dan hasilnya menunjukkan peningkatan dari sebelum dilaksanakan penyuluhan.

Diagram Batang Horizontal



Diagram 1. Hasil Pre test dan post test

Sumber data: Hasil Pre-Test dan Post-Test dengan menggunakan media Google form oleh Siswa/Siswi SMKN 3 Madiun.

Tabel 1. Hasil Responden Siswa Kelas X SMKN 3 Madiun 2026.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	10	22,22
Perempuan	35	77,77
Jumlah	45	100

Berdasarkan data hasil pre-test dan post-test, diketahui bahwa peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan dampak fenomena FOMO berjumlah 45 siswa, dengan perbandingan siswa laki-laki 10 orang (22,22%) dan siswi perempuan 35 orang (77,77%). Peserta diminta mengisi Google Form guna mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 2. Foto Kegiatan 1



Gambar 3. Foto Kegiatan 2

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang kami laksanakan berjalan dengan lancar dan kami mendapati hasil bahwa sebagian besar siswa siswi SMKN 3 Madiun sudah paham akan fenomena FOMO (Fear of missing out) yang saat ini sedang ramai terjadi terutama di media sosial, hal ini dapat dilihat dari hasil skor pre-test dan post-test yang meningkat. Meskipun begitu masih ada sebagai siswa yang terkesan acuh dan menganggap kurang penting terhadap dampak dari fenomena FOMO. Hal ini perlu adanya peran guru dan terutama orang tua untuk memberikan pengawasan tentang penggunaan media sosial bagi siswa siswi SMKN 3 Madiun. Dampak dari FOMO cukup serius apalagi pada kesehatan mental, hal ini karena akibat dari FOMO menimbulkan perasaan tidak puas dan takut tertinggal akan sesuatu hal yang kemudian mempengaruhi kesehatan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Amalina NN, Hafizah R, Sabelah TI, Novirson R, Puriani RA, Sriwijaya U. DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL. 2025;3(2):184-190.
- [2]. Hariyanti NT, Wirapraja A. FOMO dan JOMO dalam Perilaku Konsumen Digital: Studi Perbandingan Kualitatif Deskriptif. :473-482.
- [3]. ORGANIZATION WH. Mental health. 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [4]. Zacky M, Nur M, Abdullah A. NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial ANALISIS DAMPAK FOMO TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z 1. 2025;12(5):1798-1802.