

The Impact of Fear of Missing Out on Self-Confidence Among Generation Z in the Social Media Era

Arysatya Syandana Ararya Santoso^{1*}, I Wayan Radityakara Wirasena Yassa¹, Dyah Arista Putri¹, Nur Aulia Ahya Ningsih¹

¹Faculty of Medicine and Health Sciences, Mataram University, Mataram, West Nusa Tenggara, Indonesia;

Article History

Received : September 04th, 2025

Revised : September 15th, 2025

Accepted : October 05th, 2025

*Corresponding Author:

Arysatya Syandana Ararya Santoso, Mataram University,
Faculty of Medicine and Health
Sciences, Mataram, Indonesia
Email:

arysatyasyandana@gmail.com

Abstract: Generation Z in Indonesia, as a active users of social media with an average usage of more than three hours per day, faces psychological challenges due to the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO). This literature review aims to analyze the relationship between FoMO and self-confidence among Gen Z in the context of social media through a descriptive-qualitative approach by integrating recent literature (2015-2025) from reliable databases. The findings show that FoMO triggered by social media platform, hustle culture, and social comparison significantly reduces self-confidence through mechanisms of self-comparison with unrealistic life standards in the digital word. Approximately 64.6% of Indonesian adolescents experience FoMO, which is associated with social anxiety, decreased self-esteem, and distorted self-perception. The impact is exacerbated by social media algorithms that selectively present idealized content, reinforcing cycles of dependency and psychological fatigue. This study identifies the need multidimensional approaches including digital literacy education, school-based mental health interventions, and platform regulations to reduce exposure to social comparison-triggering content. The findings emphasize the urgency of collaboration among governments, educational institutions, and platform providers in fostering Gen Z's critical awareness regarding healthy social media use.

Keywords: FoMO, generation Z, self-confidence, social media.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi saat ini sudah memberikan dampak yang signifikan untuk kualitas hidup manusia (Al-Kansa *et al.*, 2023). Salah satu efek perkembangan teknologi yang bisa dirasakan adalah media sosial. Media sosial kini menjadi sarana yang digunakan masyarakat untuk berinteraksi, memperoleh informasi, hingga membangun identitas sosial (George, 2025). Indonesia merupakan salah satu negara dengan pertumbuhan pengguna media sosial tercepat di dunia. Hingga tahun 2024, tercatat sebanyak 204,7 juta penduduk Indonesia telah menggunakan internet, dan 191,4 juta di antaranya aktif di media sosial. Rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan

waktu lebih dari tiga jam setiap hari untuk berselancar di platform-platform digital seperti WhatsApp, Facebook, dan Instagram (The Global Statistics, 2025).

Tingginya angka tersebut, Generasi Z yaitu kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga awal 2012 menjadi salah satu pengguna paling aktif (BPS, 2023). Seiring perkembangan pesat teknologi, Gen Z menjadikan media sosial sebagai wadah untuk berinteraksi, membentuk identitas diri, dan mendapatkan validasi sosial. Gen Z memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap inovasi platform terutama di platform media sosial yang menngubah pola konsumsi media dari tradisional menjadi ruang digital yang lebih dinamis (Kullolli & Trebicka, 2023).

Intensitas keterlibatan digital yang tinggi ini juga membawa potensi ancaman, terutama terkait tekanan sosial, kepercayaan diri, dan harga diri. Fenomena psikologis yang muncul seiring perkembangan dunia digital Adalah *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dimiliki oleh orang lain, terutama melalui media unggahan media sosial (Hathgting *et al.*, 2022). Bagi Generasi Z yang sangat terhubung secara daring, fenomena ini menjadi sangat relevan. Media sosial yang semula dirancang untuk mempererat hubungan sosial justru dapat memunculkan perasaan tidak aman dan ketergantungan, karena individu terus-menerus disuguhi pencapaian, kesenangan, dan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh orang lain (Farida *et al.*, 2021).

Sebuah survei terhadap 638 remaja di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 64,6% dari mereka mengalami FoMO dalam penggunaan media sosial, yang terutama dipicu oleh dorongan untuk mengikuti aktivitas teman-teman mereka di platform populer seperti TikTok dan Instagram. Kondisi ini mencerminkan bagaimana media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga arena yang membentuk persepsi diri dan eksistensi sosial, serta berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari (Kaloeti *et al.*, 2021).

FoMO bukan sekadar bentuk kecemasan biasa. Jika tidak disadari dan dikelola dengan baik, fenomena ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, khususnya dalam hal kepercayaan diri (self-confidence) dan harga diri (self-esteem). Gen Z yang terus-menerus terpapar pencapaian, gaya hidup, dan kebahagiaan orang lain di media sosial sering kali tanpa sadar membandingkan diri mereka sendiri dengan standar yang tidak realistis (Farida, *et al.*, 2021). Proses perbandingan sosial ini dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik, tidak berharga, atau tertinggal, yang pada akhirnya merusak persepsi diri dan menurunkan kepercayaan diri. Ketika seseorang merasa kurang dibandingkan dengan orang lain yang mereka lihat secara online, hal ini dapat memperlemah keyakinan mereka terhadap kemampuan dan nilai diri sendiri (Yadi & Nurfarhanah, 2024). Dalam jangka

panjang, kondisi tersebut dapat menghambat pembentukan identitas diri yang sehat dan mengganggu fungsi sosial serta emosional mereka di kehidupan nyata.

Topik ini penting dibahas karena penggunaan media sosial yang masif di kalangan Gen Z memberikan dampak ganda. Dampak positifnya yaitu memudahkan komunikasi dan pembelajaran. Dampak negatifnya adalah risiko psikologi yang nyata. Berdasarkan latar belakang tersebut, karya tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara fenomena FoMO dengan kepercayaan diri Generasi Z di era media sosial. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai dampak sosial-psikologis yang ditimbulkan oleh intensitas penggunaan media sosial di kalangan generasi muda serta pentingnya pendekatan promotif dalam menjaga kesehatan mental dan membangun literasi digital yang sehat.

Bahan dan Metode

Karya ilmiah ini disusun menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Metode ini dipilih untuk menggali pemahaman yang mendalam mengenai fenomena FoMO dan dampaknya terhadap kepercayaan diri pada Generasi Z dalam konteks penggunaan media sosial. Tinjauan pustaka memungkinkan penulis untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sebelumnya guna memperoleh perspektif teoritis dan empiris yang kuat (Snyder, 2019).

Proses pengumpulan data sekunder dilakukan dengan mengakses berbagai literatur ilmiah dari database terpercaya seperti PubMed, Google Scholar, ResearchGate, ScienceDirect, dan portal jurnal nasional seperti Sinta. Kriteria inklusi literatur meliputi: (1) jurnal yang diterbitkan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2015–2025), (2) membahas FoMO, kepercayaan diri (self-confidence/self-esteem), media sosial, dan Generasi Z, (3) bersumber dari artikel ilmiah bereputasi, baik dalam bahasa Indonesia maupun Inggris, serta (4) memiliki relevansi langsung terhadap isu psikologis di era digital.

Analisis dilakukan dengan menyeleksi dan mengkategorikan temuan dari literatur yang relevan berdasarkan tema-tema seperti definisi

FoMO, penggunaan media sosial, karakteristik Gen Z, serta keterkaitan FoMO dengan kepercayaan diri. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya untuk menyajikan fakta empiris, tetapi juga untuk mengaitkannya dengan teoritis psikologi yang menyatakan bahwa kebutuhan akan keterhubungan sosial menjadi dasar dari munculnya FoMO. Dengan demikian, hasil dari tinjauan pustaka ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pengaruh FoMO terhadap kepercayaan diri Gen Z di tengah arus digitalisasi dan budaya media sosial yang masif.

Hasil dan Pembahasan

Konsep FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) adalah ketakutan dan kekhawatiran seseorang akan kehilangan sesuatu yang menyenangkan dan keinginan yang kuat untuk tetap terhubung dengan orang lain (Elhai *et al.*, 2025). Rasa takut ini didorong oleh kebutuhan individu untuk memenuhi tuntutan harga diri, terutama yang berkaitan dengan harga diri sosial. Biasanya perasaan ini muncul ketika melihat postingan di media sosial yang menunjukkan teman-teman atau orang lain sedang berkumpul, berlibur, menghadiri acara, atau menikmati momen tertentu yang membuat seseorang merasa tertinggal atau tidak termasuk (Fitria, *et al.*, 2023)

FoMO sangat berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia untuk diterima dalam lingkungan sosial. Dalam teori psikologi, manusia memiliki kebutuhan akan harga diri dan penerimaan sosial (social acceptance) (Martínez & Alcázar., 2025). Ketika seseorang merasa bahwa ia tidak terlibat dalam kegiatan sosial yang dilakukan orang lain, ia mungkin merasa kurang dihargai atau tidak termasuk dalam kelompok sosialnya. Perasaan inilah yang kemudian memicu kecemasan sosial, menurunnya harga diri, dan bahkan dapat berdampak pada kesehatan mental seperti stres, kesepian, atau depresi (Fitria, *et al.*, 2023).

Fenomena FoMO juga sangat erat kaitannya dengan media sosial, yang menjadi platform utama dalam menampilkan kehidupan pribadi dan interaksi sosial. Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital, lebih rentan terhadap FoMO karena eksposur yang tinggi terhadap konten sosial yang terus-menerus. Namun,

meskipun media sosial memperbesar efek FoMO, fenomena ini sudah ada jauh sebelum era digital sebagai bentuk rasa takut tertinggal atau tidak diterima dalam kelompok sosial yang sudah menjadi bagian dari naluri manusia sejak lama (Fitria, *et al.*, 2023). Dalam artikel "Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users" oleh (Hattingh, *et al.*, 2022), peneliti membahas berbagai faktor yang menyebabkan munculnya FoMO dan kelelahan akibat media sosial (social media fatigue), khususnya di kalangan pengguna Instagram dan Snapchat. Berikut tiga faktor penting yang memengaruhi FoMO.

Media Sosial

Media sosial, seperti Instagram dan Snapchat, dirancang untuk mendorong konektivitas dan interaksi instan antar pengguna. Fitur seperti stories, live updates, dan push notifications membuat pengguna merasa harus terus memantau apa yang terjadi secara real-time. Desain platform ini seringkali menimbulkan perasaan tertinggal jika tidak selalu online atau mengikuti aktivitas orang lain. Dalam konteks ini, media sosial menjadi stimulus utama munculnya FoMO. Pengguna merasa terdorong untuk terus mengecek feed atau postingan baru agar tetap terlibat dan tidak melewatkan informasi atau tren terkini. Keinginan untuk terus hadir secara digital inilah yang juga menjadi pemicu kelelahan digital (social media fatigue), karena pengguna tidak mendapat waktu istirahat yang cukup dari lingkungan daring (Hattingh, *et al.*, 2022).

Budaya Hustle (Hustle Culture)

Budaya hustle merujuk pada pandangan bahwa produktivitas tinggi, kerja keras terus-menerus, dan selalu sibuk adalah bentuk ideal keberhasilan. Dalam konteks media sosial, banyak pengguna membagikan aktivitas kerja mereka, pencapaian, atau kesibukan sehari-hari sebagai bentuk pencitraan diri. Budaya ini memengaruhi pengguna lain, terutama generasi muda, untuk merasa bahwa mereka harus terus aktif, menghasilkan sesuatu, dan menunjukkan pencapaian mereka kepada dunia. Jika tidak mampu mengikuti ritme tersebut, individu bisa merasa tertinggal atau tidak cukup baik, yang

kemudian memperparah FoMO dan membuat mereka terjebak dalam siklus membandingkan diri sendiri dengan standar yang sering tidak realistis di media sosial (Hattingh, *et al.*, 2022).

Peer Comparison (Perbandingan dengan Teman Sebaya)

Perbandingan sosial merupakan proses psikologis alami, namun media sosial memperbesar dampaknya. Pengguna cenderung membandingkan pencapaian, gaya hidup, hubungan sosial, atau penampilan fisik mereka dengan teman-teman atau bahkan orang asing yang mereka ikuti. Ketika pengguna melihat orang lain menghadiri acara, bepergian, atau meraih sukses tertentu, hal ini dapat menimbulkan rasa iri, tidak puas terhadap diri sendiri, dan rasa tertinggal. Peer comparison ini secara signifikan memperkuat perasaan FoMO karena individu merasa bahwa mereka tidak menjalani kehidupan yang sama menariknya dengan orang lain. Efek ini semakin diperburuk oleh algoritma media sosial yang memunculkan konten yang paling menarik secara visual dan emosional, sehingga membentuk citra kehidupan orang lain yang "sempurna" (Hattingh, *et al.*, 2022).

Kepercayaan diri dalam psikologi

Kepercayaan diri dalam konteks psikologi didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan, kompetensi, dan kapasitas dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan serta mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi biasanya menunjukkan sikap optimis, gigih, dan mampu bertindak secara efektif meskipun menghadapi tekanan atau ketidakpastian. Mereka cenderung merasa memiliki kendali terhadap hidupnya dan percaya bahwa usahanya akan menghasilkan hasil yang positif. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri rendah sering kali merasa ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri, cemas dalam mengambil keputusan, dan mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian potensi mereka secara penuh. Dalam psikologi, kepercayaan diri bukan hanya dipandang sebagai aspek perilaku, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek kognitif dan afektif, seperti evaluasi diri, ekspektasi keberhasilan, dan pengalaman masa lalu yang membentuk pola

pikir seseorang terhadap kemampuannya sendiri (Christanto, *et al.*, 2018).

Kepercayaan diri memiliki peranan krusial dalam psikologi karena berkontribusi besar terhadap kesejahteraan mental serta pembentukan perilaku sosial individu. Dalam ranah psikologis, kepercayaan diri mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan, yang berdampak langsung pada kondisi mental seseorang. Individu dengan tingkat kepercayaan diri tinggi umumnya lebih mampu menghadapi stres, menunjukkan resiliensi yang kuat, serta memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi.

Kepercayaan diri juga berkontribusi terhadap pengelolaan emosi yang lebih sehat dan pemikiran yang lebih positif mengenai diri sendiri serta masa depan (Putri *et al.*, 2023). Konteks sosial, kepercayaan diri memungkinkan individu untuk menjalin hubungan yang sehat, membangun komunikasi yang efektif, dan beradaptasi dalam berbagai lingkungan sosial. Sebagaimana dijelaskan oleh (Christanto *et al.*, 2018), kepercayaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan penyesuaian sosial siswa sekolah menengah, menjelaskan sebesar 26,4% variasi dalam penyesuaian sosial tersebut. Dengan kata lain, kepercayaan diri mendukung integrasi sosial yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Psikologi, kepercayaan diri memiliki hubungan erat dengan konsep harga diri (self-esteem). Meskipun sering digunakan secara bergantian, kedua konsep ini memiliki makna yang berbeda. Harga diri mengacu pada penilaian umum seseorang terhadap nilai dirinya, sedangkan kepercayaan diri lebih spesifik pada persepsi individu terhadap kompetensinya dalam bidang tertentu. Penelitian oleh (Putri *et al.*, 2023) menunjukkan adanya korelasi positif antara harga diri dan kepercayaan diri, di mana individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Namun demikian, hubungan ini tidak selalu linear, sebagaimana ditemukan oleh (Sari *et al.*, 2023), yang melaporkan bahwa siswa dengan harga diri tinggi tidak selalu menunjukkan kepercayaan diri yang sepadan, dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa

faktor kontekstual seperti lingkungan sosial, pengalaman masa lalu, dan dinamika psikologis personal juga turut mempengaruhi hubungan antara harga diri dan kepercayaan diri. Dengan memahami peran dan indikator kepercayaan diri, intervensi psikologis dapat dirancang untuk membantu individu meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dari sisi mental maupun sosial.

Generasi Z di era media sosial

Generasi Z, atau Gen Z, merupakan kelompok yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an dan tumbuh dalam lingkungan yang serba digital serta dikelilingi oleh teknologi canggih. Gen Z sangat dekat dengan internet, perangkat digital, dan media sosial yang telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media utama untuk mengekspresikan diri, berinteraksi sosial, dan mengakses informasi, termasuk informasi seputar kesehatan. Kehadiran media sosial dalam kehidupan Gen Z secara signifikan memengaruhi pola komunikasi, perilaku, serta cara berpikir mereka.

Media sosial sendiri merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun relasi sosial secara daring tanpa batasan ruang dan waktu (Krishna & Prakash, 2024). Dengan perkembangan teknologi dan kemudahan akses melalui perangkat digital, berbagai aplikasi seperti WhatsApp, TikTok, dan Instagram menjadi sarana utama untuk berdiskusi, menyebarkan informasi, mempromosikan diri atau produk, bahkan membentuk opini publik. Perkembangan pesat media sosial yang berjalan seiring dengan kemajuan internet menjadikannya elemen kunci dalam komunikasi modern dan penyebaran informasi secara cepat dan luas di era digital saat ini (Palma Juanta *et al.*, 2025).

Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi memiliki beberapa dampak terhadap kesehatan mental (Fizi *et al.*, 2024). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa adanya korelasi antara kecanduan media sosial dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian (Nurul *et al.*, 2022) mengungkapkan bahwa 52,6% responden dari kalangan Gen Z mengalami tingkat adiksi media sosial sedang, yang berhubungan langsung

dengan gangguan kesehatan mental. Kondisi ini diperparah dengan tekanan sosial yang muncul di dunia maya, seperti perbandingan sosial, cyberbullying, dan ekspektasi tidak realistis yang ditampilkan dalam media sosial. (Nurul *et al.*, 2022)

Hubungan FoMO terhadap Kepercayaan Diri

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin mendapat perhatian dalam era digital saat ini, terutama terkait dengan dampaknya terhadap aspek psikologis seperti kepercayaan diri (Goenestein *et al.*, 2024). Berdasarkan tinjauan literatur yang sistematis, ditemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara FoMO dan tingkat kepercayaan diri pada berbagai kelompok usia, khususnya pada generasi digital native (Fitri, *et al.*, 2024). Fenomena ini seringkali muncul dalam konteks penggunaan media sosial, khususnya terjadi pada generasi Z yang akrab dengan berbagai platform media sosial. Sementara itu, kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk melakukan berbagai hal tanpa keraguan berlebih, yang ditandai dengan keberanian, pandangan positif terhadap diri sendiri, dan optimisme (Fitri *et al.*, 2024).

Penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan kepercayaan diri. Dalam studi yang dilakukan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Godean, ditemukan korelasi negatif antara sindrom FoMO dengan kepercayaan diri dengan nilai r sebesar $-0,472$ pada tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah sindrom FoMO yang dialami, dan sebaliknya semakin kurang kepercayaan diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi sindrom FoMO yang dimiliki siswa (Kalisna & Wahyumiani, 2021).

Temuan serupa juga muncul dalam penelitian terhadap generasi Z pengguna media sosial yang meneliti hubungan antara self-esteem (harga diri) dan FoMO. Hasilnya menunjukkan adanya pengaruh self-esteem terhadap FoMO dengan nilai ($b = 173.824$, $SE = 0.954$, $p < 0,05$) dengan besaran pengaruh 5,6% dan arah hubungan negatif yang signifikan. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa semakin tinggi tingkat

self-esteem maka semakin rendah tingkat FoMO, maupun sebaliknya (Kalisna & Wahyumiani, 2021).

Dampak FoMO Terhadap Kepercayaan Diri *Implikasi Psikologis*

FoMO dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap kepercayaan diri individu. Ketika seseorang terus-menerus merasa khawatir tertinggal informasi atau aktivitas sosial, mereka cenderung mengalami penurunan penilaian positif terhadap diri sendiri (Rifkin *et al.*, 2025). Dalam konteks penggunaan media sosial, FoMO dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat di mana individu membandingkan kehidupannya dengan representasi kehidupan orang lain yang sering kali hanya menampilkan sisi positif saja (Fitri *et al.*, 2024).

Manifestasi Perilaku

Sindrom FoMO memicu perilaku kompulsif dalam menggunakan media sosial, yang pada gilirannya dapat mengurangi interaksi sosial nyata dan menurunkan kemampuan membangun relasi interpersonal yang sehat (Sulaiman *et al.*, 2024). Hal ini menciptakan lingkaran negatif di mana berkurangnya keterampilan sosial dapat semakin menurunkan kepercayaan diri. Siswa yang memiliki tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami kesulitan untuk fokus pada aktivitas akademik dan pengembangan diri, yang juga berdampak pada penurunan kepercayaan diri dalam setting pendidikan (Fitri *et al.*, 2024).

Strategi Pencegahan & Peran Tenaga Kesehatan

Detoks media sosial

Salah satu cara untuk mengatasi Fear of Missing Out (FoMO) akibat penggunaan media sosial yang berlebihan adalah dengan melakukan detoks media sosial. Social media detox merupakan upaya sadar dan terencana untuk membatasi atau menghentikan sementara penggunaan media sosial guna mengurangi ketergantungan dan tekanan psikologis yang ditimbulkannya. Menurut (Ismi *et al.*, 2022) strategi ini efektif dalam menangani kecanduan media sosial dan gejala FoMO karena memungkinkan individu untuk lebih fokus pada kehidupan nyata, memperbaiki kualitas interaksi

sosial secara langsung, serta meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, detoks media sosial juga membantu pengguna dalam mengelola waktu dengan lebih produktif dan mengurangi tekanan akibat perbandingan sosial yang sering terjadi di platform digital.

JoMO (Joy of Missing Out)

Tatalaksana FoMO dapat dilakukan dengan mengubah paradigma dan mengembangkan ketahanan mental terhadap ketergantungan pada media sosial. (Kiding & Matulesy, 2020) menyarankan pendekatan yang melibatkan peralihan dari fenomena FoMO menuju Joy of Missing Out (JOMO), yaitu keadaan ketika individu merasa nyaman dengan memilih untuk tidak terlibat dalam dunia maya dan lebih menikmati momen kehidupan yang nyata. Pendekatan ini melibatkan penguatan resiliensi individu terhadap tekanan sosial yang sering muncul dari dunia digital, dengan mendorong mereka untuk lebih menghargai waktu dan aktivitas luring yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial. (Kiding & Matulesy, 2020) juga menekankan terkait pentingnya pengelolaan stres dan kecemasan yang terkait dengan ketergantungan pada media sosial, serta memperkuat hubungan interpersonal di luar dunia maya untuk mengurangi ketergantungan digital yang berlebihan.

Edukasi

Pencegahan dan tatalaksana fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja dapat dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan kesadaran diri dan pengelolaan penggunaan media sosial. Rasyal, Setiawan Sahib, Muhammad, Manaf, dan Ridfah (2023) mengemukakan bahwa salah satu cara efektif untuk mengatasi FoMO adalah dengan mengedukasi remaja mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, serta pentingnya menetapkan batasan waktu saat mengakses platform digital. Selain itu, mereka juga menyarankan agar remaja lebih terlibat dalam aktivitas di dunia nyata yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial, sehingga mengurangi ketergantungan pada dunia maya. Pendekatan lainnya termasuk mendorong remaja untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan stres dan kecemasan,

serta memperkuat hubungan sosial yang positif di luar media sosial untuk meminimalisir rasa takut tertinggal atau kehilangan momen

Peran tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam mengatasi fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang timbul akibat penggunaan media sosial, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Salah satu peran utama tenaga kesehatan, khususnya psikolog dan tenaga kesehatan jiwa, adalah memberikan edukasi mengenai dampak negatif FOMO terhadap kesehatan mental, serta membantu individu mengenali tanda-tanda awal kecemasan sosial yang muncul akibat tekanan dari media sosial. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat memberikan intervensi psikososial melalui konseling, terapi kognitif perilaku (CBT) (Rahim & Puluhalawa, 2019), atau teknik manajemen stres guna membentuk pola pikir yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial. Tidak hanya pada tataran individu, peran promotif dan preventif juga dilakukan melalui penyuluhan dan kampanye kesehatan mental di sekolah, kampus, dan komunitas untuk meningkatkan literasi digital serta kesadaran akan pentingnya digital well-being. Dalam pendekatan yang lebih luas, tenaga kesehatan juga dapat mendorong penerapan digital detox sebagai bagian dari gaya hidup sehat, serta mendukung pembentukan lingkungan sosial yang mendukung pengurangan ketergantungan pada validasi digital yang sering menjadi pemicu FOMO. (Rasyal *et al*, 2023)

Kesimpulan

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) merupakan isu psikologis yang sangat relevan di kalangan Generasi Z. Hasil tinjauan Pustaka menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang negatif yang signifikan terhadap kepercayaan diri. Paparan konten media sosial yang menunjukkan kehidupan yang ideal dan menyenangkan memicu perbandingan sosial yang tidak sehat. Secara perilaku, FoMO mendorong penggunaan media sosial secara kompulsif, menurunkan kualitas interaksi sosial nyata, dan berdampak pada kemampuan membangun interpersonal. Hal ini tentunya berdampak negatif pada produktivitas dan akademik. Secara keseluruhan hasil literatur

menunjukkan bahwa FoMO bukan hanya fenomena digital biasa, tetapi masalah psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mental generasi muda. Generasi Z menghadapi tantangan serius dalam menjaga kepercayaan diri di tengah tekanan budaya digital, algoritma medis.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam penyusunan dan penulisan artikel ini, sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Referensi

- Al-Kansa, B. B., Iswanda, M. L., Kamilah, N., & Herlambang, Y. T. (2023). Pengaruh kemajuan teknologi terhadap pola hidup manusia. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(3), 2966–2975. <https://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.682>
- Christanto, F. A., Susilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2018). Effect of self-confidence on high school student's social adjustment. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 51(3), 110–114. <https://doi.org/10.23887/jpp.v51i3.15922>
- Elhai, J. D., Casale, S., & Bond, R. A. (2025). FOMO's apprehension of missing out and constant connection desire dimensions differentially correlate with problematic smartphone and social media use, but not with depression or generalized anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 114, 103037. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.103037>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(1), 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Fitria, N., Al Hadromi, F., & Ekmarinda, E. Y. (2023). FOMO and its effect on Gen Z

- performance. In *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2023)* (pp. 233–240). Atlantis Press.
https://doi.org/10.2991/978-94-6463-346-7_27
- Fizi, R. M., Winarni, S., Guntur, Dewanti, G., & Hartanto, A. (2024). The effect of intensity of social media use and physical activity on adolescent mental health. *Retos*, 59, 1190–1197.
<https://doi.org/10.47197/retos.v59.108730>
- George, A. S. (2025). The evolution of digital and social media communications: Opportunities, challenges, and the road ahead. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal (PUMRJ)*, 2(2), 35–49.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15066047>
- Gómez-Martínez, M., & Rosa-Alcázar, A. I. (2025). Fear of missing out, social media use and alcohol consumption in college students: A path analysis model. *Anales de Psicología*, 41(1), 1–15.
<https://doi.org/10.6018/analesps.621881>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*, 19(10), e0308643.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). *Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users*. Technological Forecasting and Social Change, 185, Article 122099.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122099>
- Ismi, A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out) (Vol. 9).
- Kalisna, M. D., & Wahyumiani, N. (2021). Hubungan antara sindrom FOMO (Fear of Missing Out) dengan kepercayaan diri siswa pada siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 2 Godean Sleman tahun ajaran 2019/2020. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 34–43.
<https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1816>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and Psychometric Properties of The Indonesian Version of The Fear of Missing Out Scale in Adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1).
<https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari FOMO ke JOMO: Mengatasi rasa takut akan kehilangan (FOMO) dan menumbuhkan resiliensi terhadap ketergantungan dari dunia digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 1–15.
<https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>
- Krishna, S., & Prakash, F. (2024). Digital footprint in social media. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(3), 1015–1019.
<https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0324.0646>
- Kullolli, T., & Trebicka, B. (2023). *Generation Z and the evolution of social media: A two-decade analysis of impact and usage trends*. *Interdisciplinary Journal of Research and Development*, 10(3), 77–83.
<https://doi.org/10.56345/ijrdv10n311>
- Nurul, S., Eka, H., Maulida, S., Regina, S., Darozatin, A. D., Muhammad, N., Alfauqy, Z., Psi, S., & Psikologi, M. A. F. (2022). *Kontribusi mahasiswa dalam optimalisasi fungsi keluarga melalui pembangunan generasi unggul Indonesia untuk menjawab tantangan global megatrend*. Dalam *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia (KIMPSI) 3.0*. Himpunan Mahasiswa Psikologi Indonesia.
- Palma Juanta, Orville Lim, Ferry, F., & Devan Wijaya. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Generasi Z. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(1), 1–14.
<https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.483>

- 0
- Putri, D. A., Arroyandy, M. J., Chairunissa, R., Izzatunissa, R., & Ihsanudin, M. (2023). Self esteem and the level of confidence in students. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 1(3), 108–114. <https://doi.org/10.61994/jpss.v1i3.101>
- Rahim, M., & Puluhalawa, M. (2019). Pengembangan Panduan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Kecerdasan Sosial Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 77. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817>
- Rasyal, R., Setiawan Sahib, M., Muhammad,) |, Manaf, A. A., & Ridfah, A. (2023). MENCEGAH FENOMENA FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA. 2023.
- Rifkin, J. R., Chan, C., & Kahn, B. E. (2025). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(2), 300–313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>
- Sari, U. M., Santosa, B., Afrinaldi, & Hartati, S. (2023). Hubungan self-esteem dengan self-confidence siswa di MTsN 5 Solok Selatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10745>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- The Global Statistics. (2025, Maret 18). *Indonesia social media statistics 2025 | Most popular platforms*. The Global Statistics. <https://www.theglobalstatistics.com/indonesia-social-media-statistics>
- Wan Sulaiman, W. A., Malek, M. D. H. A., Yunus, A. R., Ishak, N. H., Safir, D. N. M., & Fahrudin, A. (2024). The impact of social media on mental health: A comprehensive review. *South Eastern European Journal of Public Health*, 25, 1468–1482. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2564>
- Yadi, H. F., & Nurfarhanah. (2024). The role of self-confidence and self-control in fear of missing out (FoMO) among high school students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(3), 1096–1113. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.29628>