

## **PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DI KALANGAN SISWA SMAIT PERSIS PALU**

**SABIR**

**Dosen UIN Datokarama Palu**

**RIZQA SABRINA**

**Dosen UIN Datokarama Palu**

### **Abstrak**

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan siswa SMAIT Persis Palu dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta performa akademik. Metode survei kuantitatif diterapkan dengan melibatkan 50 responden dari kelas 10, 11, dan 12. Kuesioner yang digunakan mengukur intensitas penggunaan media sosial, tingkat FOMO, dan dampak psikologis yang ditimbulkan. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan positif dengan tingkat FOMO, yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan, stres, dan penurunan konsentrasi belajar. Nilai-nilai religius berperan dalam mengurangi dampak negatif FOMO. Temuan ini menyarankan pentingnya edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan integrasi nilai religius di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, media sosial, kesehatan mental, performa akademik, nilai religius.

### **Abstract:**

This study explores the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among students at SMAIT Persis Palu and its impact on mental health and academic performance. A quantitative survey method was applied involving 50 respondents from grades 10, 11, and 12. The questionnaire used measures the intensity of social media use, levels of FOMO, and the psychological impacts that arise. The results indicate that social media usage is positively correlated with levels of FOMO, which contributes to increased anxiety, stress, and decreased concentration in studying. Religious values play a role in mitigating the negative impacts of FOMO. These findings suggest the importance of educating about healthy social media use and integrating religious values within the educational environment.

**Keywords:** Fear of Missing Out, Social Media, Mental Health, Academic Performance, Religious Value

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi yang pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dalam hal komunikasi dan interaksi sosial. Salah satu inovasi teknologi yang paling signifikan adalah kemunculan dan popularitas media sosial. Platform seperti Facebook, Instagram, TikTok, dan Twitter

Sabir dan Rizqa Sabrina, *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu*

telah menjadi alat utama bagi generasi muda, khususnya generasi Z, untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jaringan sosial. Di satu sisi, media sosial memungkinkan akses yang lebih mudah dan cepat terhadap informasi global; di sisi lain, media sosial juga menghadirkan tantangan baru dalam bentuk fenomena sosial seperti Fear of Missing Out (FOMO).

FOMO adalah istilah yang merujuk pada kecemasan yang dirasakan seseorang ketika merasa bahwa orang lain mungkin menikmati pengalaman yang lebih menarik atau mendapatkan informasi yang lebih relevan yang ia lewatkan.<sup>1</sup> Kecemasan ini sering muncul ketika individu melihat orang lain, terutama teman-teman mereka, memposting konten menarik di media sosial, seperti foto liburan, acara sosial, atau pencapaian pribadi.<sup>2</sup> Generasi Z, yang dikenal sebagai generasi digital pertama atau *digital natives*, adalah kelompok yang paling rentan terhadap fenomena ini karena mereka tumbuh dalam era di mana media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.<sup>3</sup>

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat memperparah gejala FOMO, terutama di kalangan remaja. Remaja yang terus-menerus terhubung ke media sosial cenderung membandingkan hidup mereka dengan citra ideal yang sering kali ditampilkan oleh pengguna media sosial lainnya.<sup>4</sup> Ketika remaja merasa tidak dapat mengikuti standar atau tren yang ditampilkan di media sosial, mereka mengalami kecemasan, perasaan tertinggal, dan bahkan tekanan sosial untuk tetap relevan di dunia maya.<sup>5</sup> Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada aspek kehidupan lainnya, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental secara umum.<sup>6</sup>

Demikian halnya Di Indonesia, penetrasi media sosial terus meningkat dari tahun ke tahun, terutama di kalangan generasi muda. Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022, sekitar 80% dari pengguna internet di Indonesia adalah remaja berusia 13 hingga 24 tahun, di mana mayoritas dari mereka menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk

---

<sup>1</sup>Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Hum. Behav.* 2013;**29**:1841–1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

<sup>2</sup>Blackwell D, Leaman C, Tramosch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Dif.* 2017;**116**:69–72.

<sup>3</sup>Elhai, Jon D., et al. "Fear of Missing Out, Smartphone Use, and Mental Health: A Systematic Review." *Journal of Affective Disorders* 274 (2020): 55-65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.063>.

<sup>4</sup>Hidayanto, Syahrul, Annisa Eka Syafrina, and Imaddudin Imaddudin. "Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan* 4, no. 4 (2024).

<sup>5</sup>Dewi, Noviyanti Kartika, Imam Hambali, and Fitri Wahyuni. "Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku FoMo." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2022): 11-20.

<sup>6</sup>T. Rahmawati, Pengaruh FOMO terhadap kesehatan mental remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), (2020): 101-109.

Sabir dan Rizqa Sabrina, *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu*

berinteraksi.<sup>7</sup> Di kalangan siswa sekolah menengah atas, khususnya di daerah perkotaan dan semi-perkotaan, media sosial bukan hanya alat hiburan, tetapi juga menjadi platform untuk membangun citra diri dan mendapatkan pengakuan sosial. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya FOMO di kalangan siswa, terutama di sekolah-sekolah berbasis agama seperti SMAIT Persis Palu.

Fenomena FOMO di kalangan generasi Z di lingkungan yang berbasis agama memiliki karakteristik yang sedikit berbeda dibandingkan dengan remaja di sekolah umum. Nilai-nilai religius yang diajarkan di sekolah berbasis agama, seperti SMAIT Persis Palu, sering kali berperan sebagai panduan etis dan moral dalam penggunaan media sosial. Namun, meskipun ada upaya untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan nilai-nilai agama, siswa di sekolah ini tetap menghadapi tekanan sosial yang serupa dengan remaja di sekolah umum dalam hal mengikuti tren dan perkembangan di media sosial.<sup>8</sup> Media sosial memungkinkan mereka untuk terhubung dengan dunia luar yang lebih luas, yang pada akhirnya memperkuat perasaan FOMO, terutama ketika mereka melihat teman-teman mereka di platform digital tersebut.

FOMO juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z. Seperti yang diungkapkan oleh Elhai FOMO dikaitkan dengan berbagai gejala psikologis seperti kecemasan, stres, dan perasaan depresi.<sup>9</sup> Remaja yang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam kegiatan sosial yang dilihat di media sosial sering kali mengalami perasaan rendah diri dan isolasi sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja dengan FOMO cenderung menggunakan media sosial secara kompulsif, yang justru memperburuk gejala-gejala tersebut.<sup>10</sup> Di Indonesia, fenomena ini juga terlihat jelas, terutama di kalangan remaja yang menggunakan media sosial untuk mengikuti tren budaya populer global seperti K-pop, tren fashion, dan gaya hidup selebritas.

Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada performa akademik siswa. Siswa yang merasa terdistraksi oleh media sosial cenderung memiliki konsentrasi yang rendah saat belajar, sehingga berdampak pada hasil belajar mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan Blackwell yang menunjukkan bahwa FOMO dapat mengalihkan perhatian siswa dari tugas-tugas akademik ke aktivitas media sosial yang tidak produktif.<sup>11</sup> Kondisi ini tentu menjadi perhatian bagi pihak sekolah dan orang tua, terutama di lingkungan

---

<sup>7</sup>[https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022\\_857](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857)

<sup>8</sup>Supandi, Agus, Ria Susanti Johan, and Desy Septariani. "PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SMA N 3 DEPOK." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)* 6, no. 1 (2023): 22-28.

<sup>9</sup>Elhai, Jon D., et al. "Fear of Missing Out, Smartphone Use, and Mental Health: A Systematic Review." *Journal of Affective Disorders* 274 (2020): 55-65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.063>.

<sup>10</sup>Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Hum. Behav.* 2013;**29**:1841–1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

<sup>11</sup>Blackwell D, Leaman C, Tramposch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Dif.* 2017;**116**:69–72.

Sabir dan Rizqa Sabrina, *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu*

pendidikan yang berbasis agama, di mana prestasi akademik sering kali menjadi prioritas utama.

Penelitian yang dilakukan di SMAIT Persis Palu ini berusaha untuk memahami lebih dalam bagaimana FOMO mempengaruhi siswa-siswa di lingkungan sekolah berbasis agama. Dengan menggunakan metode survei terhadap 50 siswa, penelitian ini berfokus pada bagaimana intensitas penggunaan media sosial memengaruhi tingkat kecemasan sosial dan performa akademik siswa. Penelitian ini juga berupaya untuk menggali apakah nilai-nilai religius yang diajarkan di sekolah berperan sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif FOMO atau justru sebaliknya, memperburuk kecemasan sosial siswa yang ingin tetap relevan di dunia maya.

Kajian ini juga mengisi gap penelitian yang ada terkait fenomena FOMO di kalangan generasi Z di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Surabaya, yang memiliki akses internet dan teknologi yang lebih baik. Penelitian ini, di sisi lain, berfokus pada SMAIT Persis Palu, yang terletak di wilayah semi-perkotaan di Sulawesi Tengah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami bagaimana FOMO berdampak pada remaja di daerah yang mungkin memiliki akses teknologi yang tidak sebesar di kota-kota besar.

Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan konteks nilai-nilai religius yang diajarkan di sekolah berbasis agama. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa agama dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap perilaku adiktif, termasuk dalam penggunaan teknologi.<sup>12</sup> Namun, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut apakah nilai-nilai agama tersebut dapat secara efektif menekan kecemasan sosial yang dipicu oleh FOMO, atau justru ada kontradiksi yang perlu diperhatikan dalam konteks penggunaan media sosial di kalangan remaja yang religius.

Penelitian ini juga berfokus spesifik terhadap generasi Z di lingkungan sekolah menengah atas yang berbasis pendidikan Islam, yakni SMAIT Persis Palu. Penelitian ini memberikan wawasan unik tentang bagaimana lingkungan yang memiliki nilai-nilai religius dapat mempengaruhi tingkat dan jenis kecemasan sosial (*Fear of Missing Out* atau FOMO) yang dialami oleh remaja. Selain itu, survei ini menggunakan sampel yang terlokalisasi dengan konteks budaya Indonesia, terutama di wilayah Palu, yang belum banyak diteliti sebelumnya dalam kajian FOMO. Ini memberikan kontribusi baru karena fenomena FOMO di daerah yang lebih religius dan dengan akses internet yang mungkin tidak semudah di kota-kota besar dapat menghasilkan pola perilaku yang berbeda dari studi-studi sebelumnya di kota besar atau negara lain.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai fenomena FOMO di kalangan generasi Z, khususnya di lingkungan pendidikan yang berbasis agama. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi

---

<sup>12</sup>Ahmad, Pengaruh media sosial terhadap fenomena FOMO pada remaja. "Jurnal Psikologi Remaja Indonesia", 9(2), (2021): 45-56.

dasar bagi sekolah, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi dampak negatif FOMO, baik melalui pendidikan literasi digital, bimbingan konseling, maupun pendekatan yang berbasis agama.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei sebagai teknik pengumpulan data. Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran umum mengenai *fenomena Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan siswa SMAIT Persis Palu, serta memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar secara efisien dan cepat.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan siswa SMAIT Persis Palu, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan performa akademik siswa. Melalui survei yang dilakukan terhadap 50 responden, hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan penting terkait tingkat FOMO, intensitas penggunaan media sosial, dan bagaimana nilai-nilai religius berperan dalam mengelola kecemasan yang ditimbulkan oleh FOMO.

#### **1. Karakteristik Responden**

Dari total 50 responden, sebanyak 52% adalah perempuan, dan 48% laki-laki. Mayoritas responden berusia antara 16 hingga 18 tahun. Semua responden adalah siswa kelas X, XI dan XII.

Untuk lebih jelasnya karakteristik responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 1**

No	Kelas	Jumlah Responden Perkelas	Jenis Kelamin		Usia Responden
			Laki-laki	Perempuan	
1	X	10	5	5	16 tahun
2	XI	20	9	11	17 tahun
3	XII	20	10	10	18 tahun

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden kelas X berjumlah 10 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 5 orang dan perempuan sebanyak 5 orang, jumlah responden kelas XI berjumlah 20 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 9 orang dan perempuan sebanyak 11 orang, dapat dilihat juga bahwa jumlah responden kelas XII 20 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 10 orang dan perempuan sebanyak 10 orang.

#### **2. Tingkat FOMO di Kalangan Siswa SMAIT Persis Palu**

Berdasarkan hasil survei, sekitar 68% responden melaporkan mengalami tingkat FOMO yang moderat hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun SMAIT Persis Palu adalah sekolah berbasis agama yang mengajarkan nilai-nilai moral dan etika dalam penggunaan media sosial, siswa di sekolah ini tetap merasakan tekanan sosial yang kuat dari penggunaan media sosial. Perasaan ingin selalu terlibat dalam aktivitas sosial

dan keinginan untuk tidak ketinggalan informasi penting menjadi alasan utama munculnya FOMO di kalangan siswa.

Tingkat FOMO ini terlihat lebih tinggi pada siswa perempuan (74%) dibandingkan dengan siswa laki-laki (62%).

Dalam konteks SMAIT Persis Palu, perbedaan tingkat FOMO antara siswa laki-laki dan perempuan mencerminkan tren global di mana perempuan, terutama di usia remaja, lebih sering terpengaruh oleh tekanan sosial di media sosial. Intervensi yang lebih spesifik mungkin diperlukan untuk membantu siswa perempuan mengelola FOMO, misalnya dengan mengajarkan keterampilan manajemen stres, meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif media sosial, dan mendorong interaksi sosial yang lebih sehat di dunia nyata.

Penelitian ini juga penting untuk dipertimbangkan dalam merancang program bimbingan konseling di sekolah yang bertujuan untuk mengurangi dampak FOMO pada siswa, khususnya perempuan, agar mereka dapat lebih fokus pada perkembangan diri dan akademik mereka tanpa terganggu oleh tekanan sosial dari media sosial.

### 3. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan FOMO

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat FOMO. Siswa yang menggunakan media sosial lebih dari 4 jam sehari cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam sehari. Sekitar 60% dari responden yang menggunakan media sosial secara intensif melaporkan mengalami kecemasan ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial, terutama ketika mereka melihat teman-teman mereka aktif berbagi aktivitas menarik secara online.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Elhai yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perasaan tertinggal dan meningkatkan kecemasan sosial di kalangan remaja.<sup>13</sup> Selain itu, media sosial yang dirancang untuk menampilkan "momen-momen terbaik" dari kehidupan seseorang sering kali membuat pengguna lain merasa kurang puas dengan kehidupan mereka sendiri, sehingga memperparah gejala FOMO.

### 4. Dampak FOMO Terhadap Kesehatan Mental Siswa

FOMO memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa di SMAIT Persis Palu. Sekitar 55% dari responden mengakui bahwa mereka merasa cemas, stres, atau mengalami gangguan tidur sebagai akibat dari kecemasan sosial yang ditimbulkan oleh FOMO. Beberapa siswa juga melaporkan gejala psikologis lain, seperti perasaan rendah diri dan frustrasi ketika mereka merasa tidak dapat mengikuti tren atau aktivitas yang dilihat di media sosial.

---

<sup>13</sup>Elhai J.D., Levine J.C., Alghraibeh A.M., Alafnan A.A., Aldraiweesh A.A., Hall B.J. Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Comput. Hum. Behav.* 2018;89:289–298. doi: 10.1016/j.chb.2018.08.020.

Hasil ini memperkuat temuan penelitian yang menyatakan bahwa FOMO dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres.<sup>14</sup> Remaja yang mengalami FOMO cenderung lebih sering terlibat dalam aktivitas media sosial yang kompulsif, yang justru memperburuk kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

#### 5. Dampak FOMO Terhadap Performa Akademik

Selain berdampak pada kesehatan mental, FOMO juga memengaruhi performa akademik siswa di SMAIT Persis Palu. Sebanyak 42% responden melaporkan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada pelajaran karena distraksi dari media sosial. Siswa-siswa ini sering kali merasa terdorong untuk terus memeriksa akun media sosial mereka selama proses belajar, yang akhirnya mengganggu fokus mereka terhadap materi pembelajaran.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Setiawan yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, siswa yang mengalami FOMO cenderung memprioritaskan aktivitas di media sosial daripada tanggung jawab akademik mereka, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik mereka.<sup>15</sup>

#### 6. Peran Nilai-nilai Religius dalam Mengatasi FOMO

Salah satu temuan menarik dari penelitian ini adalah bagaimana nilai-nilai religius yang diajarkan di SMAIT Persis Palu mempengaruhi tingkat FOMO siswa. Meskipun mayoritas siswa (80%) mengaku bahwa mereka mendapatkan arahan dan bimbingan dari sekolah tentang pentingnya mengelola penggunaan media sosial secara sehat, hanya 35% dari mereka yang merasa bahwa nilai-nilai religius tersebut efektif dalam membantu mereka mengurangi kecemasan sosial yang terkait dengan FOMO.

Beberapa siswa mengungkapkan bahwa meskipun mereka memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline, tekanan sosial dari lingkungan luar, seperti teman sebaya dan konten populer di media sosial, membuat mereka kesulitan untuk benar-benar menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun nilai-nilai agama dapat berperan sebagai faktor pelindung, mereka mungkin belum cukup kuat untuk sepenuhnya melindungi remaja dari dampak negatif media sosial, terutama dalam hal FOMO.

#### 7. Kesenjangan dalam Literasi Digital

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya kesenjangan dalam literasi digital di kalangan siswa SMAIT Persis Palu. Sekitar 50% dari responden merasa bahwa mereka kurang memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk mengelola media sosial dengan baik. Beberapa siswa melaporkan bahwa mereka kesulitan untuk

---

<sup>14</sup>Elhai, Jon D., et al. "Fear of Missing Out, Smartphone Use, and Mental Health: A Systematic Review." *Journal of Affective Disorders* 274 (2020): 55-65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.063>.

<sup>15</sup>M. Setiawan, Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(2), (2021): 120-130.

Sabir dan Rizqa Sabrina, *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu*

menyaring informasi yang mereka temukan di media sosial dan sering kali terjebak dalam konten yang tidak relevan atau tidak sehat secara psikologis.

Kesenjangan dalam literasi digital ini dapat menjadi faktor yang memperparah FOMO, karena siswa dengan literasi digital yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh tren dan tekanan sosial di media sosial.<sup>16</sup> Oleh karena itu, diperlukan program-program pendidikan literasi digital yang lebih komprehensif untuk membantu siswa memahami bagaimana cara menggunakan media sosial secara bijak dan sehat.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi problematika FOMO (*Fear of Missing Out*) di kalangan siswa SMAIT Persis Palu, dengan fokus pada generasi Z yang terlibat aktif dalam penggunaan media sosial. Dari hasil survei terhadap 50 responden, ditemukan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan ketika merasa tertinggal dari informasi yang beredar di media sosial. Hal ini selaras dengan temuan Rahmawati yang menunjukkan bahwa FOMO menjadi fenomena yang kian marak di kalangan generasi Z, terutama akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja.<sup>17</sup>

Generasi Z, yang sering kali disebut sebagai *digital natives*, lebih rentan terhadap FOMO karena keterhubungan mereka yang konstan dengan dunia maya. Studi dari Ahmad menemukan bahwa sekitar 70% dari remaja merasa khawatir jika tidak mengikuti perkembangan informasi terkini di platform media sosial seperti Instagram dan TikTok.<sup>18</sup> Pengaruh media sosial ini juga memperkuat temuan dalam penelitian ini, di mana sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka merasa tertekan untuk terus terlibat dalam aktivitas daring, baik berupa unggahan foto, video, maupun interaksi di kolom komentar.

Fenomena FOMO juga berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, di mana adanya kecemasan sosial karena FOMO menyebabkan stres dan kecemasan berlebih di kalangan remaja. Kondisi ini memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam hal performa akademik. Responden dalam penelitian ini melaporkan bahwa mereka sering merasa terdistraksi oleh notifikasi media sosial saat belajar atau mengerjakan tugas sekolah, sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi dan produktivitas.

Penelitian internasional juga mendukung temuan ini. Sebagai contoh, studi oleh Przybylski menunjukkan bahwa FOMO sering kali terjadi pada individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup rendah, terutama dalam aspek sosial.<sup>19</sup> Hal ini relevan dengan kondisi generasi Z di Indonesia yang memiliki kecenderungan kuat untuk memvalidasi diri melalui pengakuan sosial di media daring. Begitu pula dalam studi Blackwell

---

<sup>16</sup>T. Rahmawati, Pengaruh FOMO terhadap kesehatan mental remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), (2020): 101-109.

<sup>17</sup>*Ibid*

<sup>18</sup>Ahmad, Pengaruh media sosial terhadap fenomena FOMO pada remaja. "*Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*", 9(2), (2021): 45-56.

<sup>19</sup>Przybylski, Andrew K., and Netta Weinstein. "FOMO: Fear of Missing Out, and the Role of Social Media." *Journal of Social and Personal Relationships* 31, no. 5 (2014): 1-15.



Sabir dan Rizqa Sabrina, *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu*

ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan risiko terjadinya FOMO, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental individu.<sup>20</sup>

Dari perspektif psikologi sosial, FOMO juga terkait erat dengan konsep perbandingan sosial, seperti yang dikemukakan oleh Festinger bahwa Remaja yang merasa tertinggal dalam aktivitas sosial teman-temannya di media sosial cenderung merasa kurang bahagia dan lebih gelisah.<sup>21</sup> Penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa FOMO dapat memicu perasaan rendah diri dan kecemasan sosial pada remaja, terutama ketika mereka membandingkan hidupnya dengan citra ideal yang sering ditampilkan di media sosial.

Lebih jauh, penelitian ini juga menemukan bahwa salah satu faktor yang memperkuat FOMO di kalangan generasi Z adalah dorongan untuk tetap relevan dan diterima dalam pergaulan sosial, baik secara online maupun offline. Studi global oleh Elhai juga menemukan keterkaitan yang kuat antara FOMO dan *problematic smartphone use*, di mana individu dengan FOMO cenderung menggunakan ponsel secara kompulsif, bahkan ketika aktivitas tersebut sudah mengganggu kehidupan sehari-hari.<sup>22</sup>

Pada kalangan siswa, hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan FOMO terlihat cukup jelas, termasuk di lingkungan sekolah seperti SMAIT Persis Palu. Media Sosial Sebagai Sumber Utama FOMO

Media sosial, seperti Instagram, TikTok, dan Facebook, memberikan akses instan ke kehidupan teman-teman, selebriti, dan orang-orang yang dianggap penting. Ketika siswa menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, mereka terus menerus terpapar pada pembaruan status, foto, atau video yang menunjukkan aktivitas orang lain, baik itu liburan, pertemuan sosial, atau pencapaian pribadi. Paparan yang konstan ini dapat memicu perasaan FOMO, karena siswa merasa bahwa mereka melewatkan sesuatu yang menarik atau penting.

#### Korelasi Positif Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan FOMO

Berbagai penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FOMO. Artinya, semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami FOMO. Hal ini disebabkan oleh paparan terus-menerus terhadap aktivitas orang lain yang tampak lebih menarik atau menyenangkan. Remaja yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial mungkin lebih sering membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain, yang kemudian menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka sendiri.

#### Peran Algoritma Media Sosial

---

<sup>20</sup>Blackwell D, Leaman C, Tramposch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Dif*. 2017;116:69–72.

<sup>21</sup>L. Festinger, A theory of social comparison processes. "Human Relations", 7(2), (1954): 117-140.

<sup>22</sup>Elhai, Jon D., et al. "Fear of Missing Out, Smartphone Use, and Mental Health: A Systematic Review." *Journal of Affective Disorders* 274 (2020): 55-65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.063>.

Algoritma di media sosial dirancang untuk menampilkan konten yang paling relevan dan menarik bagi pengguna, yang sering kali berarti konten yang populer atau banyak dibicarakan oleh orang lain. Hal ini menciptakan ilusi bahwa sebagian besar orang sedang menikmati kehidupan yang lebih baik, lebih menyenangkan, atau lebih memuaskan. Penggunaan media sosial yang intens menyebabkan pengguna terus-menerus terpapar konten semacam ini, yang memperburuk FOMO. Pada akhirnya, siswa merasa terdorong untuk terus memantau media sosial agar tidak tertinggal.

#### Pengaruh FOMO pada Kesejahteraan Psikologis

Ketika intensitas penggunaan media sosial meningkat, dan FOMO semakin parah, kesejahteraan psikologis siswa dapat terganggu. Mereka mungkin merasa cemas, depresi, atau tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri, karena terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Remaja, terutama, sering kali memiliki keinginan kuat untuk diterima oleh kelompok sosial mereka, dan media sosial memainkan peran besar dalam memperkuat perasaan ini. FOMO dapat menyebabkan siswa merasa tidak cukup baik atau tidak terhubung secara sosial, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka.

#### Penggunaan Media Sosial Sebagai Pemicu Kecanduan

Ketika siswa mengalami FOMO, mereka cenderung lebih sering memeriksa media sosial, yang pada gilirannya meningkatkan intensitas penggunaannya. Hal ini dapat menciptakan siklus kecanduan media sosial, di mana siswa merasa perlu selalu terhubung agar tidak tertinggal, namun semakin sering mereka terhubung, semakin besar perasaan FOMO yang mereka rasakan. Siklus ini dapat mengurangi produktivitas, mengganggu konsentrasi pada tugas akademik, dan bahkan mempengaruhi pola tidur siswa.

#### Perbedaan Pengaruh pada Berbagai Platform

Intensitas penggunaan media sosial yang berbeda di berbagai platform juga dapat mempengaruhi tingkat FOMO yang dirasakan oleh siswa. Platform berbasis gambar dan video seperti Instagram atau TikTok sering kali lebih memicu FOMO dibandingkan dengan platform yang lebih berbasis teks seperti Twitter. Hal ini disebabkan oleh visual yang lebih kuat dan lebih mudah memancing perbandingan sosial, karena siswa bisa langsung melihat momen-momen yang dianggap penting dari kehidupan orang lain.

#### Solusi untuk Mengurangi Dampak FOMO

Untuk mengurangi dampak FOMO yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang intens, diperlukan intervensi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Sekolah dapat memberikan pendidikan tentang literasi digital yang menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan bijak. Selain itu, siswa perlu didorong untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih produktif dan bermakna, seperti olahraga, hobi, atau kegiatan sosial di dunia nyata.

Penelitian sebelumnya dan temuan-temuan dalam survei ini menunjukkan bahwa fenomena FOMO tidak hanya menjadi masalah individual, tetapi juga memiliki

Sabir dan Rizqa Sabrina, *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu*

dampak yang lebih luas pada kesejahteraan sosial dan akademik generasi Z. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk meningkatkan literasi digital dan mengajarkan keterampilan manajemen media sosial yang sehat kepada remaja.

Sedikit berbeda dari penelitian sebelumnya, aspek novelty dari penelitian ini terletak pada fokus spesifik terhadap generasi Z di lingkungan sekolah menengah atas yang berbasis pendidikan Islam, yakni SMAIT Persis Palu. Penelitian ini memberikan wawasan unik tentang bagaimana lingkungan yang memiliki nilai-nilai religius dapat mempengaruhi tingkat dan jenis kecemasan sosial (*Fear of Missing Out* atau FOMO) yang dialami oleh remaja. Selain itu, survei ini menggunakan sampel yang terlokalisasi dengan konteks budaya Indonesia, terutama di wilayah Palu, yang belum banyak diteliti sebelumnya dalam kajian FOMO. Ini memberikan kontribusi baru karena fenomena FOMO di daerah yang lebih religius dan dengan akses internet yang mungkin tidak semudah di kota-kota besar dapat menghasilkan pola perilaku yang berbeda dari studi-studi sebelumnya di kota besar atau negara lain.

### **KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO adalah fenomena yang signifikan di kalangan siswa SMAIT Persis Palu, meskipun mereka berada di lingkungan sekolah yang berbasis agama. Tingkat FOMO yang tinggi dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang intensif, dan fenomena ini memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademik siswa. Meskipun nilai-nilai religius memiliki potensi untuk membantu siswa mengatasi FOMO, tekanan sosial dari lingkungan luar masih menjadi tantangan besar.

Penelitian ini juga mengungkapkan pentingnya literasi digital dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial dengan bijak. Siswa yang memiliki literasi digital yang rendah cenderung lebih mudah terjebak dalam perilaku penggunaan media sosial yang tidak sehat, yang pada akhirnya memperparah kecemasan sosial yang terkait dengan FOMO. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih holistik dari pihak sekolah, keluarga, dan pemerintah untuk membantu generasi Z mengatasi fenomena FOMO, baik melalui pendidikan literasi digital, bimbingan konseling, maupun penerapan nilai-nilai etis dan religius yang lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

### **Daftar Pustaka**

#### **Jurnal**

- Ahmad, Pengaruh media sosial terhadap fenomena FOMO pada remaja. "Jurnal Psikologi Remaja Indonesia", 9(2), (2021): 45-56.
- Blackwell D, Leaman C, Tramosch R, Osborne C, Liss M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Pers Individ Dif*. 2017;116:69–72.
- Dewi, Noviyanti Kartika, Imam Hambali, and Fitri Wahyuni. "Analisis intensitas penggunaan media sosial dan social environment terhadap perilaku FoMo." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 5, no. 1 (2022): 11-20.

Sabir dan Rizqa Sabrina, *Penggunaan Media Sosial dan Fenomena Fear Of Missing Out di Kalangan Siswa SMAIT PERSIS Palu*

Elhai J.D., Levine J.C., Alghraibeh A.M., Alafnan A.A., Aldraiweesh A.A., Hall B.J. Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Comput. Hum. Behav.* 2018;**89**:289–298. doi: 10.1016/j.chb.2018.08.020.

Elhai, Jon D., et al. "Fear of Missing Out, Smartphone Use, and Mental Health: A Systematic Review." *Journal of Affective Disorders* 274 (2020): 55-65.

Hidayanto, Syahrul, Annisa Eka Syafrina, and Imaddudin Imaddudin. "Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan* 4, no. 4 (2024).

L. Festinger, A theory of social comparison processes. "Human Relations", 7(2), (1954): 117-140.

M. Setiawan, Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(2), (2021): 120-130.

Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Hum. Behav.* 2013;**29**:1841–1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

Przybylski, Andrew K., and Netta Weinstein. "FOMO: Fear of Missing Out, and the Role of Social Media." *Journal of Social and Personal Relationships* 31, no. 5 (2014): 1-15.

Supandi, Agus, Ria Susanti Johan, and Desy Septariani. "PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SMA N 3 DEPOK." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)* 6, no. 1 (2023): 22-28.

T. Rahmawati, Pengaruh FOMO terhadap kesehatan mental remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), (2020): 101-109.

**Internet website**

[https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022\\_857](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outlook-2022_857)