

## **Psikoedukasi Anti-FOMO: Membangun Kesehatan Mental Remaja di Era Digital**

**Dina Hidayati Hutasuhut<sup>1</sup>, Dinda Yarshal<sup>2</sup>, Juli Yanti Harahap<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> Universitas Muslim Nusantara Alwashliyah Medan, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Dina Hidayati Hutasuhut

**E-mail:** [dinahidayati31@gmail.com](mailto:dinahidayati31@gmail.com)

### **Abstrak**

*Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin marak terjadi pada remaja akibat tingginya penggunaan media sosial dan arus informasi digital yang tidak terbandung. FOMO dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan penurunan harga diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada remaja guna meningkatkan kesadaran mereka terhadap bahaya FOMO dan pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan di salah satu SMA di Kota Medan dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi refleksi diri. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep FOMO dan strategi mengelolanya. Program ini diharapkan menjadi langkah preventif dalam membangun ketahanan mental remaja di era digital.*

**Kata Kunci** - Psikoedukasi, FOMO, Kesehatan Mental

### **Abstract**

*The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon is increasingly prevalent among teenagers due to the high use of social media and the unstoppable flow of digital information. FOMO can have negative impacts on mental health, such as anxiety, stress, and decreased self-esteem. This community service activity aims to provide psychoeducation to teenagers to increase their awareness of the dangers of FOMO and the importance of maintaining mental health. The activity was carried out at a high school in Medan City with an interactive lecture approach, group discussions, and self-reflection simulations. The evaluation results showed an increase in participants' understanding of the concept of FOMO and strategies for managing it. This program is expected to be a preventive step in building mental resilience for teenagers in the digital era.*

**Keywords** - Psychoeducation, FOMO, Mental Health

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak besar terhadap kehidupan remaja, terutama dalam cara mereka berinteraksi dan membentuk identitas sosial. Salah satu fenomena yang muncul sebagai akibat dari intensitas penggunaan media sosial adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal yang ditandai dengan keinginan terus-menerus untuk terhubung secara daring dan mengetahui aktivitas orang lain, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang tidak sedikit. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat FOMO yang tinggi dengan gangguan kesehatan mental, FOMO seringkali memicu kecemasan, stres, bahkan depresi, yang berdampak pada kesehatan mental remaja (Przybylski et al., 2013). Di Indonesia, penggunaan media sosial pada kalangan remaja sangat tinggi. Berdasarkan data We Are Social (2024), lebih dari 90% remaja Indonesia menggunakan media sosial setiap hari. Tingginya keterpaparan terhadap kehidupan orang lain secara online meningkatkan risiko FOMO, terutama jika tidak diimbangi dengan kesadaran diri dan pengelolaan emosi yang baik. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang dilakukan di sekolah SMA Swasta Alwashliyah Medan, penulis berupaya melakukan psikoedukasi anti-FOMO kepada remaja sebagai langkah preventif untuk menjaga dan memperkuat kesehatan mental mereka di era digital.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan siswa di SMA Alwashliyah, yang meliputi beberapa tahapan:

1. Identifikasi kebutuhan melalui observasi dan wawancara singkat dengan guru BK.
2. Pelaksanaan psikoedukasi, yang mencakup:
  - Ceramah interaktif mengenai FOMO, dampaknya, dan kaitannya dengan kesehatan mental.
  - Diskusi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman pribadi terkait penggunaan media sosial.
  - Simulasi dan roleplay tentang cara mengatasi tekanan sosial dari media sosial.
  - Latihan refleksi dan teknik mindfulness sederhana.
3. Evaluasi melalui pre-test dan post-test serta kuesioner kepuasan peserta.

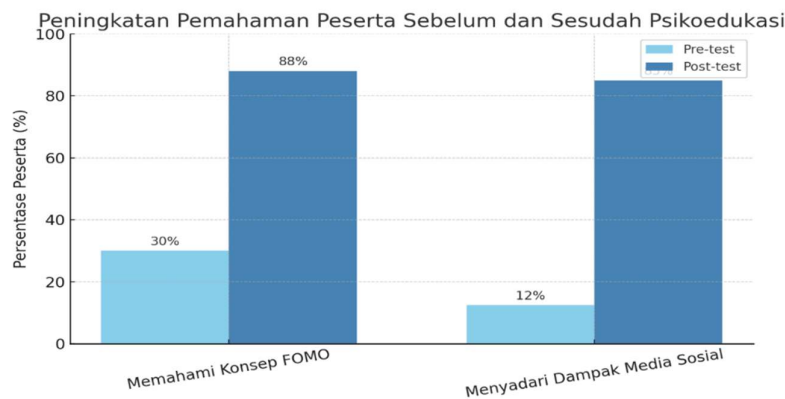
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang telah dicapai dalam pengabdian yang dilakukan oleh Tim pelaksana yang terdiri ketua dosen, anggota 2 dosen, UMN Alwashliyah adalah sebagai berikut :

1. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 30% peserta belum memahami konsep FOMO secara tepat, dan 12% tidak menyadari bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Setelah pelaksanaan psikoedukasi, terjadi peningkatan pengetahuan pada mayoritas peserta, dengan 88% peserta mampu menjelaskan apa saja bentuk perilaku FOMO dan strategi mengatasinya.
2. Diskusi kelompok juga menunjukkan bahwa banyak peserta merasa "tidak enak" jika tidak mengikuti tren yang viral atau tidak membagikan aktivitas mereka di media sosial. Namun setelah sesi refleksi, peserta mulai menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas perilaku online mereka.
3. Program ini efektif dalam membangun kesadaran dan memberikan bekal awal bagi remaja untuk mengelola tekanan sosial digital. Intervensi sederhana seperti psikoedukasi ini dapat menjadi model penguatan mental health awareness di kalangan pelajar.



**Gambar 1.**  
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian



**Gambar 2.**  
Gambar Data Pretes dan Postes

Tim pelaksanaan pengabdian memberikan kuesioner umpan balik untuk mengukur tingkat kepuasan mitra, dalam hal ini kepala sekolah dan pendidik yang terlibat dalam kegiatan program kemitraan masyarakat terhadap pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan. Hasil umpan balik ini sebagai evaluasi untuk kegiatan lanjutan.

## KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi anti-FOMO ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap bahaya FOMO serta pentingnya menjaga kesehatan mental dalam penggunaan media sosial. Program ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dalam upaya preventif terhadap masalah psikologis remaja di era digital. Diperlukan keberlanjutan program dan kolaborasi lintas sektor, seperti sekolah dan orang tua, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Secara keseluruhan, pengabdian ini memberikan kontribusi positif dalam memperkuat ketahanan mental remaja di era digital yang penuh distraksi dan tuntutan sosial. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas ke lebih banyak sekolah atau komunitas remaja, sebagai bentuk preventif terhadap gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang tidak sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

A.Pratiwi and A. Fazriani, "Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 1-13, 2020, doi:

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



- 10.37048/kesehatan.v9i1.123.
- Khalida Zia Br Siregar, Eka Wahyuni, and Happy Karlina Marjo, "Literature Review: Intervensi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 3, pp. 1706–1715, 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i3.6133.
- Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- N. A. Safarina, S. Safuwani, R. Dewi, and C. I. Zahara, "Psikoedukasi Writing for Happiness 'Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal,'" *J. Pendidik. dan Pengabd. Masy.*, vol. 5, no. 3, pp. 215–219, 2022, doi: 10.29303/jppm.v5i3.3756.
- N. Khotmi et al., "Meningkatkan Kesadaran Remaja terhadap Permasalahan yang dihadapi Melalui Psikoedukasi," no. 4, pp. 110–119, 2024.
- N. S. Mudawamah, "Perilaku Pengguna Internet : Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Perpustakaan Dan Ilmu," *BIBLIOTIKA J. Kaji. Perpust. dan Inf.*, vol. 4, no. 1, pp. 107–113, 2020, [Online]. Available: <http://journal2.um.ac.id/index.php/bibliotika/article/download/14762/6000>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013).
- R. Christina, M. S. Yuniardi, and A. Prabowo, "Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Indig. J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 2, pp. 105–117, 2019, doi: 10.23917/indigenous.v4i2.8024.
- Siti Habibah et al., "Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat," *Ekspresi Publ. Kegiat. Pengabd. Indones.*, vol. 1, no. 3, pp. 23–39, 2024, doi: 10.62383/ekspresi.v1i3.224.
- We Are Social, & Meltwater. (2024). Digital 2024: Indonesia [Laporan]. DataReportal.