

Selalu Ingin Ikut Tren? Mengenal *Fear Of Missing Out* (Fomo) pada Remaja SMP Melalui Kegiatan Psikoedukasi di SMPK YBPK Mojowarno

**Faradilah Mar'atus Sholihah¹, Novi Kartika Sari², Muchammad Ali Farchan³,
Barlinti Fii Lailatil Isnaini⁴, Via Amalia Khoiroh Ain⁵, Aminatuz Zakiyah⁶, Mifta
Hidayanti⁷, Ninik Nur Hidayah⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Darul Ulum Jombang, Indonesia

Received : 14 Juli 2026, Revised : 25 Juli 2026, Published : 3 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Faradilah Mar'atus Sholihah

E-mail: faradilah.ms39@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan media sosial pada kalangan remaja. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, penggunaannya juga dapat memunculkan dampak psikologis, salah satunya *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO merupakan kondisi ketika individu merasa khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain sehingga mendorong keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial. Fenomena ini banyak ditemukan pada remaja yang berada dalam tahap perkembangan sosial dan pencarian identitas diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai FOMO, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi penggunaan media sosial yang sehat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 di SMPK YBPK Mojowarno dengan melibatkan 25 siswa kelas VII dan VIII. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, pemberian pertanyaan pemantik, dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan sebagian besar mampu menjawab pertanyaan dengan benar pada sesi evaluasi setelah materi diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai fenomena FOMO serta pentingnya penggunaan media sosial secara bijaksana.

Kata Kunci - FOMO, kesehatan mental, psikoedukasi

Abstract

The rapid development of digital technology has increased the intensity of social media use among adolescents. While social media provides various benefits, its excessive use may also lead to psychological challenges, one of which is *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO refers to the feeling of anxiety or concern that others may be having rewarding experiences from which one is absent, creating a strong desire to stay continuously connected to social media. This phenomenon is commonly found among adolescents who are in the process of social development and identity formation. This community service activity aimed to increase students' understanding of FOMO, its impact on mental health, and strategies for healthy social media use. The program was conducted on May 18, 2026, at SMPK YBPK Mojowarno and involved 25 seventh- and eighth-grade students. The activity employed a psychoeducational approach through interactive lectures, discussion sessions, trigger questions, and question-and-answer activities. Rewards were provided to encourage active participation throughout the program. The results showed that participants were highly engaged and demonstrated improved understanding

of FOMO-related concepts. During the evaluation session, most students were able to correctly answer questions regarding the definition, causes, impacts, and prevention strategies of FOMO. These findings indicate that psychoeducation is an effective approach to enhancing adolescents' awareness of FOMO and promoting responsible social media use to support their mental well-being.

Keywords - fear of missing out (FOMO), mental health, psychoeducation

How To Cite : Sholihah, F. M., Sari, N. K., Farchan, M. A., Isnaini, B. F. L., Ain, V. A. K., Zakiyah, A., Hidayanti, M., & Hidayah, N. N. Selalu Ingin Ikut Tren? Mengenal Fear Of Missing Out (Fomo) pada Remaja SMP Melalui Kegiatan Psikoedukasi di SMPK YBPK Mojowarno. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(6), 2700 - 2707. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i6.4814>

Copyright ©2026 Faradilah Mar'atus Sholihah, Novi Kartika Sari, Muchammad Ali Farchan, Barlinti Fii Lailatil Isnaini, Via Amalia Khoiroh Ain, Aminatuz Zakiyah, Mifta Hidayanti, Ninik Nur Hidayah

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Media sosial menjadi salah satu sarana utama yang digunakan untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, membangun relasi sosial, serta mengikuti perkembangan tren yang sedang populer (Boer et al., 2021; APJII, 2024). Berbagai platform media sosial menawarkan kemudahan dalam mengakses informasi secara cepat dan tanpa batas (Keles et al., 2020).

Di samping berbagai manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Salah satu fenomena yang semakin banyak ditemukan pada remaja adalah Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan rasa cemas yang timbul dalam diri seseorang ketika merasa sedang melewatkan pengalaman atau aktivitas menarik yang terjadi ditempat lain atau perasaan takut tersaingi (Chyquitita, 2024). FOMO adalah fenomena komunikasi intrapersonal yang membuat seseorang merasa cemas, kuatir, bahkan takut jika ketinggalan informasi yang beredar dimedia sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2021). FOMO merupakan fenomena dimana individu merasa takut tertinggal informasi, cemas dan gelisa jika belum mengecek akun media sosial, terobsesi dengan kegiatan orang lain sehingga menyebabkan adanya keinginan yang tidak dapat dikontrol untuk tetap terus terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain dimedia sosial (Maza & ApriantY, 2022).

Dari uraian di atas maka FOMO merupakan perasaan khawatir atau cemas ketika seseorang merasa tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dianggap menarik dan sedang dilakukan oleh orang lain. Kondisi ini dapat menyebabkan individu terus memantau media sosial agar tidak kehilangan informasi terbaru.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial dan pengakuan dari kelompok sebaya. Oleh karena itu, remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami FOMO. Apabila tidak dikelola dengan baik, FOMO dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, menurunnya konsentrasi belajar, gangguan tidur, serta munculnya perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan (Elhai et al., 2021).

Hasil penelitian Linda & Christina terhadap siswa usia 13-16 tahun membuktikan ada hubungan positif yang signifikan antara Fomo dan kecanduan media sosial. Artinya semakin tinggi tingkat Fomo, semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial dan sebaliknya (Maslukha et al., 2024). Kemudian penelitian Sulastri & Sylvia menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami Fomo menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial karena ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan diri dilingkungan sekitar (Sulastri & Sylvia, 2022; Zhang et al., 2023). Adapun hasil Psikoedukasi yang telah dilakukan oleh Dina, Dinda & Yuli pada salah satu SMA di Madiun dalam kegiatan pengabdian masyarakat tentang peningkatan kesadaran bagi remaja terhadap bahaya FOMO dan pentingnya menjaga kesehatan mental menunjukkan hasil peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep FOMO dan strategi mengelolanya setelah mendapatkan psikoedukasi (Hutasulut et

al, 2025). 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 (Bottaro & Faraci, 2022; McAlister et al., 2024).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMPK YBPK Mojowarno, ditemukan bahwa sebagian besar siswa aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pemahaman mereka mengenai fenomena FOMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan psikoedukasi sebagai upaya preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai penggunaan media sosial yang sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengangkat tema "Selalu Ingin Ikut Tren? Mengenal FOMO pada Remaja SMP" dengan tujuan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pengertian FOMO, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta strategi untuk mengelolanya secara positif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 di ruang kelas SMPK YBPK Mojowarno. Sasaran kegiatan adalah siswa dan siswi kelas VII dan VIII dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Kegiatan berlangsung selama tiga jam, mulai pukul 09.00 WIB hingga 12.00 WIB.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tim pelaksana. Selanjutnya, sebelum penyampaian setiap materi, pemateri memberikan pertanyaan pemantik yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai fenomena FOMO dan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta yang berani menjawab pertanyaan diberikan reward berupa makanan ringan (snack) sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif mereka. Strategi ini digunakan untuk meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian FOMO, faktor-faktor penyebab FOMO pada remaja, dampak FOMO terhadap kesehatan mental dan aktivitas belajar, serta strategi penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan peserta.

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan evaluasi. Pada sesi ini peserta diberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah dipelajari. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar memperoleh reward berupa alat tulis sebagai bentuk penghargaan atas pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung serta kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan pada sesi akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi diikuti sebanyak 25 siswa gabungan dari kelas VII dan VIII. Pada tahap awal kegiatan dimulai dari pembukaan dan pengenalan.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan psikoedukasi FOMO di SMPK YBPK Mojowarno

Kemudian pemateri memberikan pertanyaan pemantik sebelum memasuki setiap submateri. Dari hasil diskusi awal diketahui bahwa sebagian besar peserta aktif menggunakan media sosial dan sering mengikuti berbagai tren yang berkembang di lingkungan pertemanan mereka. Namun, sebagian besar peserta belum mengenal istilah Fear of Missing Out (FOMO) meskipun mereka pernah mengalami situasi yang menggambarkan kondisi tersebut.

Pemberian reward berupa snack kepada peserta yang berani menjawab pertanyaan terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Peserta menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman, dan terlibat dalam diskusi yang dilakukan.

Materi yang disampaikan mencakup beberapa aspek, yaitu pengertian FOMO, faktor penyebab seperti kebutuhan akan penerimaan sosial dan penggunaan media sosial yang tinggi, serta dampak yang ditimbulkan seperti kecemasan, gangguan konsentrasi belajar, boros dan impulsif serta ketergantungan terhadap media sosial (Akbari et al., 2021; Tandon et al., 2021). Selain itu, peserta juga diberikan strategi untuk mengatasi FOMO, antara lain membatasi penggunaan media sosial, meningkatkan aktivitas di dunia nyata, merubah persepsi serta melatih self-awareness (Shankleman et al., 2021)



Gambar 2. Penyampaian materi psikoedukasi tentang FOMO kepada siswa

Selama penyampaian materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Beberapa siswa menceritakan pengalaman mereka ketika merasa tertinggal informasi dari teman-teman atau merasa harus selalu mengikuti tren yang sedang populer agar tidak dianggap ketinggalan oleh lingkungan sebayanya. Pengalaman tersebut menjadi contoh nyata yang membantu peserta memahami konsep FOMO secara lebih mendalam.

Pada sesi evaluasi dan tanya jawab setelah seluruh materi selesai disampaikan, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar. Peserta dapat menjelaskan kembali pengertian FOMO, faktor penyebabnya, dampak yang dapat ditimbulkan, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecenderungan FOMO. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

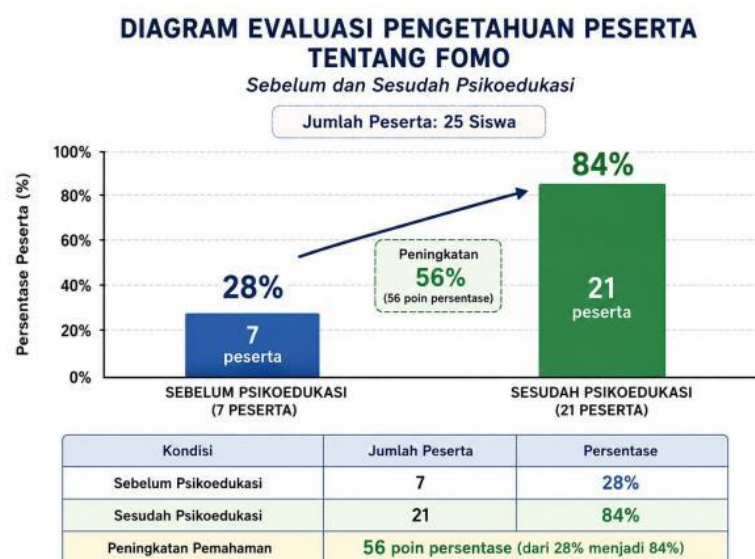


Gambar 3. Sesi tanya jawab interaktif dengan siswa

Pemberian reward berupa alat tulis pada sesi evaluasi juga memberikan motivasi tambahan bagi peserta untuk memperhatikan materi yang disampaikan. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga membantu siswa mengembangkan kesadaran mengenai pentingnya mengelola penggunaan media sosial secara sehat agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun aktivitas belajar (Gumelar et al., 2024; Hamilton et al., 2022).



Gambar 4. Pemberian reward kepada siswa yang aktif menjawab pertanyaan



Gambar 5. Diagram Evaluasi Pengetahuan Peserta Tentang FOMO

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 25 peserta, sebelum pelaksanaan psikoedukasi hanya 7 peserta (28%) yang telah memahami konsep Fear of Missing Out (FOMO). Setelah kegiatan psikoedukasi dilaksanakan, jumlah peserta yang memahami materi meningkat menjadi 21 peserta (84%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 56 poin persentase (dari 28% menjadi 84%), yang mengindikasikan bahwa kegiatan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai FOMO.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi memberikan manfaat yang positif dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran kesehatan mental siswa SMPK YBPK Mojowarno. Pendekatan interaktif yang digunakan membuat peserta lebih mudah memahami materi dan menghubungkannya dengan pengalaman yang mereka alami sehari-hari.



Gambar 6. Foto bersama setelah kegiatan psikoedukasi selesai

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi "Selalu Ingin Ikut Tren? Mengenal FOMO pada Remaja SMP" yang dilaksanakan di SMPK YBPK Mojowarno berhasil meningkatkan pemahaman siswa kelas VII dan VIII mengenai fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Melalui metode penyampaian materi yang interaktif, pemberian pertanyaan pemantik, diskusi, serta sesi tanya jawab, peserta mampu memahami pengertian FOMO, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, dan strategi pencegahannya.

Keberhasilan kegiatan terlihat dari tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta kemampuan sebagian besar siswa dalam menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar setelah materi diberikan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan penggunaan media sosial yang bijaksana pada remaja.

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan, disarankan agar sekolah dapat mengadakan kegiatan psikoedukasi mengenai kesehatan mental dan literasi digital secara berkala sebagai upaya preventif dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan perkembangan remaja, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

Guru dan orang tua juga diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan pendampingan, pengawasan, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan siswa mengenai penggunaan media sosial yang sehat sehingga risiko munculnya Fear of Missing Out (FOMO) dapat diminimalkan.

Peserta diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama kegiatan psikoedukasi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan menggunakan media sosial secara bijaksana dan tidak mudah terpengaruh oleh tren yang sedang berkembang. Peserta juga diharapkan mampu mengenali tanda-tanda Fear of Missing Out (FOMO) pada diri sendiri, mengelola waktu penggunaan media sosial, serta lebih memprioritaskan aktivitas yang bermanfaat bagi pengembangan diri, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMPK YBPK Mojowarno, guru pendamping, serta seluruh siswa kelas VII dan VIII yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). *Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis*. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- American Psychological Association. (2023). *Health Advisory on Social Media Use in Adolescence*. Washington, DC: APA.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. <https://apjii.or.id>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., van den Eijnden, R. J. J. M., & Ter Bogt, T. F. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). *The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: A scoping review*. *Current Addiction Reports*, 9(4), 518–539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00445-4>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai fenomena FoMO di kalangan remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Gumelar, G., Maulana, H., Erik, E., Ariyani, M., & Isah, M. (2024). Empowering youth through non-formal education: Strategies to overcome FOMO and social media addiction in adolescents. *Journal of Nonformal Education*, 10(1), 210–217. <https://doi.org/10.15294/jone.v10i1.2944>
- Hamilton, J. L., Nesi, J., & Choukas-Bradley, S. (2022). Reexamining social media and socioemotional well-being among adolescents through the lens of the COVID-19 pandemic: A theoretical review and directions for future research. *Perspectives on Psychological Science*, 17(3), 687–705. <https://doi.org/10.1177/17456916211014189>
- Hutasuhut, DH, Yarshal, D., & Harahap, JY (2025). Psikoedukasi Anti-FOMO: Membangun Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3 (4), 1401–1404. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i4.2445>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Maslukha, K., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Kecanduan media sosial pada remaja: Bagaimana peran fear of missing out? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10446>
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148–157. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.8168>

- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L., & Huberty, J. L. (2024). *Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors*. *JMIR Mental Health*, 11, e64626. <https://doi.org/10.2196/64626>
- Shankleman, M., Hammond, L., & Jones, F. W. (2021). Adolescent social media use and well-being: A systematic review and thematic meta-synthesis. *Adolescent Research Review*, 6(4), 471–492. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00154-5>
- Sulastri, S., & Sylvia, I. (2022). Hambatan interaksi sosial mahasiswa terindikasi fear of missing out (FoMO) (Studi kasus: Mahasiswa FIS UNP). *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 5(3), 324–332. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i3.660>
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Mental Health*. Geneva: WHO.
- Zhang, Y., Jiang, Y., & Zhao, N. (2023). Fear of missing out and problematic social media use: The mediating role of self-control and emotion regulation. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04694-2>