

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan Kecemasan Sosial: Analisis Fenomenologi Pola Interaksi Remaja Urban

Inayah

MTs Negeri 2 Pekalongan

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima : 07 Feb 2026

Direvisi : 14 Feb 2026

Diterbitkan : 18 Feb 2026

Kata Kunci:

*Fear of Missing Out (FoMO),
Kecemasan Sosial, Remaja SMP,
Phubbing.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) serta dampaknya terhadap kecemasan sosial dan pola interaksi sosial remaja usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Wilayah Pekalongan. Pemilihan informan kunci dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang menghasilkan 9 siswa SMP aktif sebagai informan inti. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterikatan digital remaja SMP di Pekalongan sudah berada pada taraf mengkhawatirkan dengan durasi penggunaan gawai mencapai 6 hingga 10 jam per hari. Sindrom FoMO ini dipicu oleh kebutuhan psikologis remaja akan validasi sosial dan penerimaan kelompok sebaya di media sosial, yang diperparah oleh perilaku membandingkan diri (social comparison) serta lemahnya pengawasan orang tua. Dampak dari FoMO terbukti meningkatkan kecemasan sosial dan memicu maraknya perilaku phubbing (phone snubbing), di mana remaja mengabaikan interaksi langsung di dunia nyata sehingga hubungan tatap muka menjadi dangkal dan mengikis empati. Akumulasi masalah ini berkontribusi pada pudarnya nilai tanggung jawab pelajar, sehingga diperlukan optimalisasi sinergis dari Tripusat Pendidikan (keluarga, sekolah, dan masyarakat) secara holistik.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Penulis Korespondensi:

Inayah

Email: inayah197703@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa perubahan besar yang sangat drastis dalam kehidupan sosial manusia, khususnya bagi generasi muda. Transformasi ini ditandai dengan hadirnya gawai pintar (*smartphone*) dan internet sebagai elemen esensial yang tidak terpisahkan dari dinamika aktivitas sehari-hari. Kemajuan instrumen digital tersebut telah mengubah pola komunikasi dari yang semula bersifat satu arah konvensional menjadi dialog interaktif virtual tanpa batas ruang dan waktu. Di Indonesia, fenomena adaptasi digital ini berjalan sangat masif, di mana kalangan remaja dan pelajar tercatat sebagai kelompok pengguna media online yang paling aktif dan dominan. Data empiris menunjukkan bahwa penetrasi internet di

kalangan remaja usia sekolah telah mencapai angka 99,16% (Zein & Abdillah, 2025). Kondisi ini menggambarkan betapa tingginya keterlibatan serta keaktifan generasi muda dalam ruang siber melalui penguasaan berbagai fitur media sosial (Dewi et al., 2025).

Bagi remaja yang tinggal di kawasan urban atau perkotaan, media sosial bukan sekadar platform hiburan alternatif atau alat komunikasi pelengkap semata. Ruang digital telah bergeser menjadi arena utama bagi remaja urban untuk membangun eksistensi, mengeksplorasi identitas sosial, menjalin kedekatan emosional, serta sarana memburu pengakuan dan validasi dari kelompok sebayanya. Berbagai platform media baru seperti TikTok, Instagram, WhatsApp, dan YouTube terus menyajikan pembaruan informasi secara instan dan *real-time*. Struktur teknologi berbasis notifikasi yang tiada henti ini memaksa remaja urban untuk mengonsumsi ratusan konten video pendek secara berulang-ulang setiap harinya. Kecepatan luar biasa dalam persebaran tren gaya hidup digital (*trend velocity*) di wilayah perkotaan pada akhirnya memicu sebuah fenomena psikososial modern yang kian mengkhawatirkan, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) atau ketakutan akan tertinggal momen-momen berharga orang lain (Senda et al., 2024).

Secara konseptual, *Fear of Missing Out* didefinisikan sebagai perasaan cemas, takut, dan khawatir yang bersifat pervasif ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas, informasi, atau pengalaman sosial menyenangkan yang sedang dinikmati oleh orang lain di luar sana. Sindrom psikologis modern ini pertama kali diidentifikasi dalam konteks cyberpsychology sebagai dorongan kompulsif yang memaksa pengguna untuk terus-menerus memantau gawai mereka agar tetap terhubung (*continually connected*) dengan lingkaran sosial daringnya (Abel et al., 2016). Remaja urban yang mengalami tingkat FoMO tinggi cenderung menghabiskan durasi waktu yang sangat ekstrem di media sosial, berkisar antara 6 hingga 10 jam per hari dengan frekuensi membuka aplikasi hingga puluhan kali dalam sehari. Mereka terobsesi untuk selalu memantau *update* terbaru, melakukan pencitraan diri melalui panggung depan digital, serta memaksakan diri mengikuti standar gaya hidup mewah atau challenge kontroversial yang sedang viral meskipun tidak sejalan dengan realitas ekonomi maupun kebutuhan intrinsik mereka (Ayu & Safitri, 2025).

Kerentanan yang tinggi pada fase remaja terhadap sindrom FoMO ini sangat berkaitan dengan aspek perkembangan emosional yang belum sepenuhnya stabil (Wulandari, 2014). Berdasarkan perspektif *Self-Determination Theory* (SDT), setiap individu memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar yang harus terpenuhi secara sehat demi menunjang kesejahteraan mentalnya, yaitu otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan sosial (*relatedness*) (Deci & Ryan, 2000). Kebutuhan akan *relatedness* merupakan dorongan naluriah remaja untuk merasakan kebersamaan, pertalian emosional yang hangat, serta penerimaan penuh dari lingkungan sosial sekitarnya. Ketika kebutuhan keterhubungan sosial secara nyata ini tidak mampu terpenuhi secara sehat di dunia nyata, remaja urban cenderung mencari kompensasi eksternal yang maladaptif melalui jalur internet (Pratiwi et al., 2020). Mereka menggunakan media sosial sebagai jalan pintas untuk berburu pengakuan sosial semu dalam bentuk jumlah simbolik seperti *likes*, penayangan, maupun kolom komentar.

Sayangnya, pemenuhan kebutuhan sosial yang dialihkan ke ruang virtual ini menciptakan siklus batin yang penuh jebakan neurotisme (Christina et al., 2019). Semakin sering remaja perkotaan mengakses media sosial untuk mengatasi rasa keterasingannya, semakin tinggi pula eksposur mereka terhadap kehidupan orang lain yang tampak jauh lebih sempurna, bahagia, dan sukses. Algoritma media sosial yang secara konstan menampilkan representasi diri ideal dari figur publik atau teman sebaya memicu proses perbandingan sosial (*social comparison*) yang tidak sehat. Remaja yang terjebak dalam perbandingan sosial ini mulai menilai keberhargaan, kebahagiaan, dan harga diri mereka sendiri berdasarkan standar semu yang terkonstruksi di dunia maya. Ketika mereka merasa tidak mampu menyamai pencapaian digital orang lain tersebut, muncullah perasaan gelisah, tidak aman (*insecure*), frustrasi, serta penurunan rasa percaya diri (Nur'Afiyah et al., 2025). Tekanan emosional konstan inilah yang bertindak sebagai prediktor kuat terhadap munculnya kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja urban (Ajra et al., 2025).

Hubungan antara tingginya level FoMO dengan eskalasi kecemasan sosial pada remaja telah banyak didukung oleh berbagai kajian ilmiah. Kecemasan sosial modern ini bermanifestasi dalam bentuk kekhawatiran berlebihan akan penolakan kelompok, ketakutan dianggap tidak populer,

tertinggal zaman, atau tersisih dari struktur pergaulan remaja urban masa kini (Lianawati et al., 2023). Remaja perkotaan yang didera kecemasan sosial daring (*online social anxiety*) akan merasa sangat tertekan dan bersalah jika melewatkan notifikasi informasi terbaru, sehingga mereka melakukan perilaku *media multitasking* yang merusak fokus kognitif mereka (Wu et al., 2025). Kondisi psikologis yang tidak sehat ini tidak hanya menurunkan tingkat kepuasan hidup (*subjective well-being*) (Tanrikulu & Mouratidis, 2023), tetapi juga mengganggu konsentrasi belajar di sekolah, memicu prokrastinasi irasional, menyebabkan insomnia akut, hingga dalam jangka panjang berisiko mendatangkan kelelahan mental, depresi, dan keinginan menyakiti diri sendiri.

Selain merusak stabilitas emosional individu, perpaduan antara FoMO dan kecemasan sosial juga mengubah secara fundamental pola interaksi sosial remaja urban di kehidupan nyata. Keinginan kompulsif untuk selalu terhubung dengan realitas siber memaksa remaja urban untuk mengorbankan kualitas hubungan tatap muka di dunia nyata. Ketika berkumpul bersama keluarga atau teman-teman di ruang publik, perhatian mereka sering kali terdistraksi dan terbagi oleh notifikasi *smartphone*. Fenomena pengabaian interaksi langsung demi mengutamakan gawai ini dikenal secara sosiologis sebagai *phubbing behavior* (*phone snubbing*) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Perilaku *phubbing* menciptakan dinding pemisah emosional, di mana remaja secara fisik hadir di tempat yang sama namun secara mental mereka absen sepenuhnya karena pikiran mereka tertawan di dalam jagat digital TikTok atau Instagram. Akibat interaksi sosial langsung yang semakin superfisial dan kering akan kedalaman makna ini, kepekaan sosial, keterampilan interpersonal, serta kemampuan empati kognitif maupun afektif remaja urban mengalami kemerosotan yang nyata (Suler, 2016).

Dampak dari pergeseran pola interaksi ini meluas pada penurunan kesadaran moral dan tanggung jawab sosial remaja urban sebagai warga negara muda (*young citizens*). Sindrom FoMO yang menguras energi psikologis remaja membuat mereka kehilangan kontrol diri dan motivasi untuk menjalankan kewajiban nyata mereka sehari-hari. Degradasi moral ini mewujudkan nyata dalam berbagai kasus pelanggaran kedisiplinan di lingkungan sekolah perkotaan, seperti tingginya angka siswa bolos atau terlambat masuk kelas, kecenderungan mengabaikan tugas-tugas akademik, bertindak impulsif dengan mengunggah konten tanpa memikirkan dampak sosialnya, hingga rendahnya inisiatif untuk terlibat dalam aktivitas produktif di masyarakat luar (Dewi et al., 2025). Remaja lebih memilih mengejar kepuasan suasana hati sesaat di media sosial daripada berpartisipasi aktif dalam kegiatan kemanusiaan, organisasi kebangsaan, atau aktivitas sosial nyata yang membangun karakter kepemimpinan mereka (Kumalasiwi et al., 2023).

Lebih parahnya lagi, longgarnya pengawasan orang tua urban akibat kesibukan kerja di perkotaan dan rendahnya literasi digital keluarga membuat remaja perkotaan bebas mengadopsi standar moral budaya asing dari media sosial tanpa adanya proses penyaringan (*filtering*) yang kritis. Hal ini mendorong maraknya perilaku menyimpang di kalangan remaja urban, mulai dari budaya konsumtif yang memaksakan gaya hidup di luar batas finansial, paparan ujaran kebencian di dunia maya, hingga kerentanan tinggi untuk menjadi pelaku maupun korban perundungan siber (*cyberbullying*) (Zhu et al., 2021). Lingkungan virtual yang menyajikan kebebasan berpendapat tanpa kendali moral etis membuat remaja urban dengan mudah melakukan tindakan perundungan siber seperti ejekan, hinaan, dan pelecehan digital hanya demi mendapatkan pengakuan atau sekadar meluapkan kecemasan batinnya (Mawardah & Adiyanti, 2014). Fenomena patologi siber ini menegaskan bahwa FoMO bukan lagi sekadar problem psikologis personal, melainkan sudah menjelma menjadi tantangan sosial kultural yang mengancam integrasi karakter bangsa (Dewi et al., 2025).

Dalam struktur sosial terkecil, keluarga memegang peranan paling vital sebagai benteng pertahanan utama anak. Orang tua di lingkungan urban dituntut untuk menerapkan pola asuh otoritatif-demokratis yang mengedepankan komunikasi terbuka, jujur, empatik, serta memberikan pengawasan digital yang bijak. Melalui interaksi yang transparan, orang tua dapat menanamkan kontrol diri, mengajarkan manajemen waktu yang seimbang, serta membekali anak dengan prinsip moral dan nilai-nilai spiritual yang kokoh. Sinergi ini harus diperkuat oleh institusi pendidikan melalui integrasi program literasi digital yang komprehensif ke dalam kurikulum sekolah).

Meskipun urgensi mengenai dampak negatif gawai telah banyak didiskusikan, penelitian yang secara spesifik membedah bagaimana sindrom FoMO berinteraksi dengan kecemasan sosial dalam membentuk pola komunikasi dan perilaku phubbing pada komunitas remaja urban di Indonesia masih relatif terbatas dan membutuhkan kajian teoritis yang lebih mendalam. Mayoritas studi terdelulu cenderung melihat variabel FoMO secara terpisah atau berfokus pada ranah kuantitatif makro tanpa mengeksplorasi makna subjektif dari pengalaman interaksi sosial harian remaja.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menjelaskan secara komprehensif hubungan kausalitas antara fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan peningkatan kecemasan sosial, serta bagaimana kedua variabel psikologis tersebut memengaruhi pergeseran pola interaksi sosial langsung pada remaja urban di era media baru. Melalui analisis kritis berbasis tinjauan literatur dan pendekatan teoretis multidisipliner ini, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis yang kaya bagi sosiologi komunikasi dan psikologi perkembangan, sekaligus menawarkan rekomendasi praktis serta solusi konseptual yang aplikatif bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam menyelamatkan masa depan serta kesejahteraan mental generasi muda Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi, mengidentifikasi, dan memahami secara mendalam fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) serta dampaknya terhadap kecemasan sosial dan pola interaksi sosial remaja usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Wilayah Pekalongan berdasarkan sudut pandang subjektif para informan. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap esensi dari pengalaman naturalistik siswa SMP urban ketika beradaptasi dan berinteraksi di ruang publik digital secara intensif.

Subjek dalam penelitian ini difokuskan pada siswa-siswi SMP (berusia 12–15 tahun) yang terindikasi memiliki ketergantungan tinggi pada gawai dan media sosial. Pemilihan informan kunci dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria spesifik, yaitu siswa SMP aktif yang mengakses platform media sosial (seperti TikTok dan WhatsApp) dengan durasi ekstrem di luar jam sekolah, serta memperlihatkan indikasi perilaku phubbing atau kecenderungan cemas jika terpisah dari ponselnya. Informan dalam penelitian ini berjumlah 9 orang siswa untuk menjamin kedalaman, variasi pengalaman, dan kejenuhan data di lapangan.

Pengumpulan data utama dilakukan melalui teknik wawancara mendalam (in-depth interview) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disesuaikan dengan bahasa dan karakteristik perkembangan psikologis remaja awal. Wawancara ini bertujuan menggali ketakutan akan penolakan kelompok sebaya, motivasi berburu validasi digital, serta perubahan fokus mereka saat belajar. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi non-partisipan untuk mengamati interaksi langsung informan dengan teman sebaya di lingkungan sekolah, serta studi dokumentasi terhadap pola aktivitas digital mereka. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data (menyeleksi dan mengodekan transkrip wawancara), penyajian data secara naratif deskriptif, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi sumber dan metode demi menjaga objektivitas hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Potret Keterikatan Digital Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki tingkat keterikatan digital yang berada pada taraf yang sangat mengkhawatirkan. Ruang virtual telah menyedot sebagian besar alokasi waktu produktif maupun waktu istirahat mereka di luar jam sekolah formal. Berdasarkan data tabulasi harian yang dikonfirmasi melalui fitur *screen time* (durasi layar) pada gawai para informan, rata-rata remaja usia SMP menghabiskan waktu berkisar antara 6 hingga 10 jam per hari untuk berselancar di media sosial. Frekuensi mereka dalam membuka dan memeriksa aplikasi digital pun sangat tinggi, yakni mencapai 27 hingga 55 kali dalam sehari.

Platform media sosial yang paling dominan digunakan oleh para informan adalah TikTok dan WhatsApp. TikTok digunakan sebagai pemenuh kebutuhan hiburan, pencarian tren, dan pengisi waktu luang, sementara WhatsApp bertindak sebagai saluran komunikasi utama baik untuk keperluan personal, kelompok pertemanan (*peer group*), maupun koordinasi tugas sekolah. Manifestasi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada diri siswa SMP ini muncul dalam bentuk perilaku-perilaku kompulsif yang khas, antara lain:

- Pemeriksaan Gawai Kompulsif secara Berulang: Para informan merasakan dorongan batin yang kuat untuk selalu mengecek ponsel mereka setiap beberapa menit sekali. Perilaku ini didorong oleh rasa takut yang akut jika mereka melewatkan informasi terbaru, gosip pertemanan, kabar viral, atau notifikasi pesan di grup WhatsApp mereka.
- Kecanduan terhadap Konten Kilat (*Brain Rot*): Remaja usia SMP secara konstan mengonsumsi ratusan konten video pendek berdurasi singkat di TikTok. Konsumsi visual secara masif ini melatih otak mereka untuk hanya berorientasi pada kepuasan instan, sehingga memicu kebosanan yang cepat terhadap aktivitas nyata yang membutuhkan konsentrasi lama seperti membaca buku atau mendengarkan penjelasan guru di kelas.
- Obsesi Mengikuti Tren Kontemporer (*Trend Velocity*): Dorongan FoMO memaksa para remaja ini untuk meniru dan mengadopsi apa pun yang sedang ramai dibicarakan atau dilakukan oleh orang lain di media sosial. Hal ini meliputi penggunaan gaya berpakaian kekinian, challenge joget TikTok, mendatangi tempat-tempat *hangout* urban yang sedang viral, hingga ikut serta melontarkan opini atau komentar kasar terhadap isu yang sedang viral demi menjaga citra diri agar dianggap "anak gaul" dan tidak ketinggalan zaman.

Narasi subjektif dari salah satu informan (Siswa SMP, 14 tahun) menggambarkan dengan gamblang kecemasan emosional ini: *"Kalau kuota habis atau HP disita bapak, rasanya langsung gelisah mas. Pikiran saya ke mana-mana, takut kalau teman-teman di grup WhatsApp lagi bahas sesuatu yang seru atau lagi ada tren baru di TikTok terus saya gak tahu. Rasanya kayak kuper dan dikucilkan dari tongkrongan kalau pas kumpul gak tahu apa-apa."*

b. Dinamika Faktor Psikososial Pemicu Sindrom FoMO

Melalui analisis fenomenologi terhadap kedalaman naskah wawancara, ditemukan bahwa sindrom FoMO yang menjangkiti remaja awal tidak terjadi di ruang hampa, melainkan dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor internal (kondisi psikologis) dan faktor eksternal (lingkungan sosial urban dan arsitektur algoritma media sosial).

Pada usia SMP (rentang 12–15 tahun), remaja sedang berada dalam fase krusial pencarian jati diri dan sangat membutuhkan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Di era digital, panggung pencarian validasi ini berpindah secara radikal ke media sosial. Informan mengakui bahwa harga diri (*self-esteem*) mereka sangat bergantung pada respons digital yang mereka terima. Mereka merasa sangat bahagia, puas, dan berharga ketika foto, video, atau status yang mereka unggah mendapatkan respons positif berupa jumlah *likes*, tayangan, maupun komentar pujian. Sebaliknya, minimnya respons digital memicu perasaan bersalah, cemas, dan perasaan tidak aman (*insecure*) terhadap eksistensi sosial mereka sendiri.

Paparan informasi dan konten digital yang terus-menerus menampilkan sisi kehidupan orang lain yang "tampak sempurna" memicu perilaku membanding-bandingkan diri secara tidak sehat. Siswa SMP secara konstan melihat unggahan teman sebaya atau pembuat konten urban yang menampilkan kebahagiaan, kemewahan materi, gaya hidup konsumtif, atau bentuk fisik yang ideal. Hal ini memicu perbandingan sosial yang negatif, di mana informan menganggap pengalaman hidup orang lain jauh lebih seru, berharga, dan menyenangkan daripada realitas kehidupan yang mereka miliki sendiri.

Faktor internal lain yang memperparah FoMO adalah karakteristik kepribadian remaja awal yang belum memiliki kemampuan regulasi diri yang matang untuk membatasi durasi layar dan menyaring arus informasi. Kondisi ini diperburuk oleh faktor lingkungan keluarga urban. Banyak informan yang berasal dari keluarga di mana kedua orang tuanya sibuk bekerja di sektor industri batik,

perdagangan, atau kantor, sehingga pengawasan terhadap aktivitas digital anak menjadi sangat longgar. Orang tua sering kali menerapkan pola komunikasi yang permisif—memberikan kebebasan akses gawai tanpa batas yang jelas sebagai wujud kompensasi kasih sayang—atau pola asuh otoriter yang kaku tanpa ruang diskusi, yang justru memicu anak untuk melarikan diri mencari kebebasan dan kenyamanan di dunia maya.

c. Eksistensi Kecemasan Sosial dan Perubahan Pola Interaksi

Eskalasi sindrom FoMO pada remaja SMP secara empiris bertindak sebagai prediktor signifikan terhadap peningkatan kecemasan sosial (*social anxiety*). Kecemasan sosial ini bermanifestasi nyata dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik dalam bentuk kecemasan psikologis internal maupun perubahan perilaku sosial eksternal yang destruktif terhadap kualitas hubungan antarmanusia di dunia nyata.

Remaja yang mengalami FoMO akut secara konstan dihantui ketakutan bawah sadar bahwa mereka akan dikucilkan, dianggap tidak populer, atau tidak diterima dalam kelompok bermain mereka jika tidak selalu memperbarui informasi digital mereka. Kecemasan sosial ini juga memicu prokrastinasi irasional (menunda-nunda hal penting) dan perilaku *media multitasking*. Demi memuaskan rasa ingin tahu dan meredakan kecemasan ketinggalan tren, siswa SMP membagi fokus kognitif mereka secara bersamaan. Berdasarkan hasil observasi di kelas, banyak informan yang kehilangan fokus saat proses pembelajaran berlangsung karena pikiran mereka terdistraksi oleh keinginan kompulsif untuk memeriksa notifikasi ponsel pintar di bawah meja sekolah.

Dampak sosial nyata yang paling meluas dari perpaduan FoMO dan kecemasan sosial adalah lahirnya perilaku *phubbing*. Perilaku ini mewujud dalam kebiasaan informan yang dengan sengaja mengabaikan interaksi sosial tatap muka, memutus kontak mata, dan menjauhkan diri dari percakapan langsung dengan orang-orang di sekitarnya karena perhatian visual dan batin mereka sepenuhnya tertawan oleh layar ponsel.

Hasil observasi non-partisipan di lingkungan sekolah dan ruang publik urban membuktikan fenomena ini. Ketika waktu istirahat sekolah tiba atau saat berkumpul bersama teman-teman di kedai kopi perkotaan, para remaja SMP ini secara fisik hadir duduk bersama di meja yang sama, namun secara mental mereka absen sepenuhnya. Komunikasi langsung yang hangat dan mendalam tergantikan oleh kesunyian di mana masing-masing individu sibuk menggulir layar TikTok atau mengetik pesan di WhatsApp. Ketika diajak berbicara langsung oleh guru, orang tua, atau teman, respons yang diberikan sangat lambat, superfisial (dangkal), minim emosional, atau bahkan memperlihatkan sikap mudah tersinggung jika aktivitas digitalnya diganggu.

Penelitian ini juga mengungkap bahwa akumulasi dari FoMO, kecemasan sosial, dan kecanduan media sosial berkontribusi langsung pada penurunan sikap tanggung jawab moral mereka sebagai warga negara muda. Berdasarkan data pengamatan selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan wawancara dengan staf kesiswaan sekolah, ditemukan indikasi degradasi moral yang serius pada diri informan yang mengalami FoMO tinggi. Pelanggaran kedisiplinan yang kerap dilakukan antara lain: sering terlambat masuk sekolah atau membolos kelas akibat begadang bermain media sosial hingga larut malam, tidak mengerjakan tugas akademik yang diberikan guru secara konsisten, membuang sampah sembarangan di lingkungan sekolah karena hilangnya inisiatif dan kepedulian sosial di dunia nyata, serta rendahnya motivasi belajar secara keseluruhan.

2. Pembahasan

Bagian pembahasan ini akan menganalisis temuan lapangan yang telah dipaparkan di atas dengan mengaitkannya pada landasan teoretis multidisipliner sosiologi komunikasi, psikologi perkembangan remaja, dan nilai-nilai pendidikan karakter guna memperoleh pemahaman konseptual yang komprehensif.

a. Analisis Teoretis *Uses and Effects* dan *Social Comparison* dalam Eksistensi FoMO

Fenomena keterikatan digital yang berujung pada sindrom FoMO (*Fear of Missing Out*) akut pada remaja SMP merupakan bukti nyata dari bekerjanya dinamika teori *Uses and Effects* di era media

baru. Remaja usia SMP secara aktif memilih dan menggunakan platform digital tertentu seperti TikTok dan WhatsApp untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikososial mereka, terutama dalam merepresentasikan diri (*self-presentation*) dan mencari validasi (Febrianti et al., 2025). Di satu sisi, pemenuhan kebutuhan interaksi ini memperluas jaringan pertemanan siber mereka, namun di sisi lain aktivitas tersebut membawa konsekuensi psikologis yang destruktif (*effects*) jika tidak dibarengi oleh kontrol diri yang matang (Nur'Afiyah et al., 2025). Efek negatif inilah yang mengkristal dalam bentuk kecemasan emosional karena merasa takut tertinggal dari arus informasi, pengalaman seru, maupun tren yang sedang diikuti oleh kelompok sebayanya (Ajra et al., 2025).

Konsekuensi psikologis negatif ini diperparah oleh berjalannya mekanisme Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*) di ruang digital (Senda et al., 2024). Di era media baru, pengguna media sosial cenderung melakukan manajemen impresi yang masif dengan hanya menampilkan potongan kehidupan yang serba ideal, bahagia, dan penuh kemewahan tren siber. Remaja awal, yang secara psikologis berada pada fase perkembangan rentan dan selalu haus akan pengakuan sosial, cenderung mengadopsi standar semu tersebut sebagai parameter kebahagiaan mereka pribadi (Febrianti et al., 2025).

Ketika mereka membandingkan realitas kehidupan asli mereka yang biasa saja dengan citra ideal dunia maya yang serba gemerlap, terjadilah penurunan harga diri (*self-esteem*) secara drastis. Perasaan inferior, takut dianggap kurang pergaulan, serta kecemasan eksistensial karena merasa tersisih dari aktivitas daring kelompoknya inilah yang menjadi pemicu utama sindrom FoMO (Ajra et al., 2025). Temuan ini memperkuat kajian empiris yang menegaskan bahwa FoMO merupakan hasil maladaptif dari kegagalan individu dalam mengendalikan dorongan impulsif digitalnya, sehingga mereka menggantungkan kestabilan emosinya pada penilaian eksternal di ruang siber (Nur'Afiyah et al., 2025).

b. Patologi Komunikasi Urban: Konstruksi Kecemasan Sosial dan Perilaku *Phubbing*

Temuan empiris bahwa FoMO bertindak sebagai prediktor kuat terhadap munculnya kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja SMP dapat dijelaskan sebagai bentuk patologi komunikasi masyarakat urban di era modern (Ajra et al., 2025). Ketika remaja perkotaan menilai keberhargaan diri mereka hanya berdasarkan respons digital simbolik—seperti jumlah tanda suka (*likes*), pengikut, atau tayangan konten—maka status emosional mereka menjadi sangat rapuh (Febrianti et al., 2025). Mereka mengembangkan ketakutan kompulsif akan penolakan sosial daring (*online social rejection*), cemas jika dianggap tidak populer oleh kelompok sebayanya, atau merasa terisolasi jika tidak segera merespons tren viral terbaru (Ajra et al., 2025). Kondisi ini mendorong mereka melakukan multi-aktivitas media (*media multitasking*) yang merusak konsentrasi, seperti nekat memeriksa notifikasi HP secara sembunyi-sembunyi di dalam kelas saat kegiatan belajar berlangsung (Senda et al., 2024).

Kecemasan psikologis internal yang kronis ini secara mekanis melahirkan perubahan perilaku nyata yang merusak tatanan komunikasi interpersonal di dunia nyata melalui fenomena *phubbing* (Zein & Abdillah, 2025). Tindakan *phubbing* (*phone snubbing*) merupakan bentuk pengabaian sosial di mana seseorang secara sadar memutuskan kontak mata dan menjauhkan diri dari percakapan langsung karena fokus visual dan perhatian batinnya terikat penuh pada gawai pintar (Muhammad, 2024). Dorongan FoMO memicu rasa tidak aman yang konstan, sehingga memaksa remaja untuk selalu memeriksa layar ponsel mereka meskipun sedang berada di tengah-tengah interaksi tatap muka bersama orang tua, guru, atau teman sebaya (Zein & Abdillah, 2025).

Perilaku *phubbing* yang kian marak di kalangan remaja urban membawa dampak sosial yang sangat destruktif terhadap kualitas relasi kemanusiaan (Zein & Abdillah, 2025). Hubungan komunikasi interpersonal langsung sejatinya membutuhkan keterlibatan elemen nonverbal yang kaya guna menyalurkan kedekatan emosional dan rasa saling menghargai (Muhammad, 2024). Ketika elemen-elemen ini dihilangkan akibat perhatian yang terpecah oleh gawai, makna percakapan menjadi dangkal, gersang, dan rentan menimbulkan kesalahpahaman interpersonal (Muhammad, 2024). Remaja yang terbiasa melakukan *phubbing* akan mengalami penurunan kemampuan konsentrasi dan empati sosial di kehidupan sehari-hari (Nur'Afiyah et al., 2025). Mereka menjadi

pribadi yang acuh tak acuh terhadap lingkungan nyata sekitar karena pikiran mereka telah terisolasi dalam egoisme ruang digital yang superfisial (Zein & Abdillah, 2025).

c. Tinjauan Sosiologi Pendidikan

Kemerosotan sikap tanggung jawab moral, ketidakdisiplinan, dan munculnya kenakalan remaja (seperti membolos, tidak mengerjakan tugas, bertindak impulsif, hingga kerentanan melakukan perundungan siber) pada siswa SMP merupakan alarm keras terjadinya degradasi moral akibat penyalahgunaan teknologi (Dewi et al., 2025). Dalam perspektif sosiologi pendidikan, sikap tanggung jawab, kedisiplinan, dan kesungguhan belajar merupakan pilar utama dari pembentukan dimensi *civic dispositions* (karakter kewarganegaraan) yang harus dimiliki oleh setiap warga negara muda. Sindrom FoMO yang didorong oleh kecanduan media sosial telah melemahkan dimensi karakter ini secara sistematis (Senda et al., 2024). Remaja yang energinya habis terkuras untuk memburu validasi semu di dunia maya akan kehilangan motivasi untuk menjalankan kewajibannya sebagai pelajar, sehingga memicu perilaku menyimpang seperti mengabaikan tugas-tugas sekolah (Dewi et al., 2025).

Untuk memutus mata rantai kecemasan sosial, perilaku *phubbing*, dan degradasi moral yang dilahirkan oleh fenomena FoMO pada remaja SMP, diperlukan optimalisasi peran sinergis dari Tripusat Pendidikan (keluarga, sekolah, dan masyarakat) yang diintegrasikan secara holistic.

Komponen Tripusat Pendidikan	Peran Strategis dalam Mengatasi FoMO & Kecemasan Sosial	Indikator Keberhasilan yang Diharapkan
Keluarga (Rumah Tangga)	Menerapkan pola komunikasi demokratis/otoritatif, meningkatkan kedekatan emosional, menjalankan pengawasan digital aktif (<i>digital parenting</i>), dan membatasi waktu layar secara komunikatif.	Anak memiliki regulasi diri (<i>self-regulation</i>) yang matang, rasa syukur, sikap <i>qana'ah</i> , dan ketahanan mental dari tekanan sosial digital.
Sekolah (Institusi Pendidikan)	Mengintegrasikan kurikulum literasi digital yang komprehensif, pendidikan etika internet (<i>netiquette</i>), penguatan pendidikan karakter moral berbasis spiritual, dan menyediakan bimbingan konseling personal yang suportif.	Siswa memiliki kemampuan berpikir kritis terhadap konten media, fokus belajar kembali pulih, disiplin, dan mampu berkomunikasi secara etis serta toleran.
Masyarakat (Lingkungan Sosial)	Menyediakan ekosistem pergaulan nyata yang sehat, menggalakkan kembali kegiatan karang taruna/remaja masjid, mengadakan gerakan sosial "Bijak Bermedia Sosial", dan membangun sarana olahraga atau seni positif.	Kebutuhan keterhubungan sosial (<i>relatedness</i>) remaja terpenuhi secara autentik di dunia nyata, sehingga ketergantungan pada validasi semu digital berkurang drastis.

Keluarga harus bertindak sebagai benteng kontrol sosial internal yang utama bagi anak. Orang tua perlu meluangkan waktu berkualitas untuk membangun komunikasi dua arah yang hangat, reflektif, dan penuh empati bersama anak, sehingga anak merasa didengar dan dihargai secara nyata tanpa harus berburu pujian semu berupa *likes* di TikTok atau WhatsApp. Melalui pola komunikasi demokratis ini, nilai-nilai moral tradisional, nilai keagamaan (seperti rasa syukur, *qana'ah*, dan tawakal), serta kemampuan regulasi diri dalam membatasi penggunaan gawai dapat ditanamkan sejak dini dalam jiwa remaja awal.

Sinergi dari lingkungan keluarga tersebut harus didukung penuh oleh lembaga sekolah melalui rekonstruksi pembiasaan karakter di kelas. Pendidik di SMP harus memperluas makna literasi digital. Literasi digital tidak boleh hanya dimaknai sebatas keterampilan teknis mengoperasikan gawai pintar,

melainkan harus mencakup ranah edukasi etika internet (*netiquette*), kemampuan memverifikasi kebenaran informasi demi menghindari hoaks, serta kemampuan mengelola emosi batin dari paparan dampak psikologis negatif ruang siber.

Mata pelajaran wajib seperti Pendidikan Kewarganegaraan dan Pendidikan Agama harus dioptimalkan fungsinya sebagai agen pembentuk karakter moral siswa. Melalui metode pembelajaran interaktif yang kontekstual, sekolah dapat menumbuhkan kembali kesadaran moral, disiplin konsisten, serta tanggung jawab sosial pada diri remaja awal. Dengan berjalannya kolaborasi yang kokoh dan berkelanjutan antara keluarga, sekolah, dan masyarakat sipil, maka ekosistem digital yang sehat, aman, humanis, dan bertanggung jawab dapat terwujud, sehingga generasi muda usia SMP dapat diselamatkan dari ancaman sindrom FoMO dan kecemasan sosial modern demi menyongsong masa depan yang cerah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kecemasan sosial pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Wilayah Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterikatan digital remaja awal di kawasan urban ini sudah berada pada taraf yang sangat mengkhawatirkan. Penggunaan gawai dan media sosial seperti TikTok dan WhatsApp yang mencapai 6 hingga 10 jam per hari didorong oleh sindrom FoMO, yaitu ketakutan akan tertinggal informasi, tren, atau momen kebersamaan di dalam kelompok pertemanan siber mereka. Remaja merasa terobsesi untuk terus memantau gawai secara kompulsif demi mendapatkan pengakuan sosial dan menjaga eksistensi diri agar tidak dianggap ketinggalan zaman oleh kelompok sebayanya.

Munculnya sindrom FoMO ini dipicu oleh kebutuhan psikologis remaja usia SMP yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan sangat membutuhkan validasi sosial serta penerimaan kelompok sebaya. Di era digital, pemenuhan kebutuhan ini dialihkan ke media sosial, di mana rasa percaya diri mereka digantungkan pada respons digital simbolik seperti jumlah *likes* dan komentar. Kondisi ini diperparah oleh perilaku membanding-bandingkan diri (*social comparison*) akibat sering melihat pencitraan ideal kehidupan orang lain di internet, lemahnya kemampuan pengendalian diri, serta longgarnya pengawasan digital orang tua karena kesibukan kerja atau penerapan pola asuh yang permisif.

Dampak dari sindrom FoMO ini terbukti menjadi prediktor kuat terhadap peningkatan kecemasan sosial dan memburuknya pola interaksi remaja di dunia nyata. Kecemasan sosial bermanifestasi pada ketakutan akut akan penolakan kelompok, yang kemudian memicu penurunan konsentrasi belajar yang masif di sekolah. Dampak nyata di kehidupan sehari-hari adalah maraknya perilaku *phubbing* (*phone snubbing*), di mana remaja secara sadar mengabaikan interaksi langsung dan memutus kontak mata dengan orang sekitarnya karena perhatian mereka sepenuhnya tertawan oleh layar ponsel. Pola interaksi yang patologis ini menyebabkan hubungan tatap muka menjadi dangkal, gersang akan kedalaman makna, serta mengikis empati sosial remaja.

Pada akhirnya, akumulasi dari FoMO dan kecemasan sosial ini berkontribusi langsung pada pudarnya nilai moral dan tanggung jawab remaja sebagai pelajar, yang mewujudkan dalam bentuk pelanggaran kedisiplinan di sekolah hingga meningkatnya risiko tindakan perundungan siber (*cyberbullying*). Untuk memutus mata rantai patologi digital ini, diperlukan optimalisasi peran sinergis dari Tripusat Pendidikan secara holistik. Pemulihan kontrol diri remaja harus dimulai dari penguatan pola komunikasi demokratis dan pengawasan aktif di lingkungan keluarga, yang kemudian didukung oleh sekolah melalui penguatan karakter serta perluasan kurikulum literasi digital yang berorientasi pada etika internet, serta penyediaan ekosistem pergaulan nyata yang sehat oleh masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the Fear Of Missing Out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Ajra, N. A., Bestari, N., & Tohar, A. A. (2025). Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Prediktor Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 32852-32858.

- Ayu, N. P., & Safitri, D. (2025). Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1-18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- Damayanti, A., & Khasanah, N. (2025). Pengaruh media sosial terhadap sosialisasi remaja di era digital. *Al Ikhlas Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 1-11.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dewi, F. P., Haddad, R. S. M., & Cahyono. (2025). Pengaruh Fenomena Sosial Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Rendahnya Tanggung Jawab Remaja Sebagai Warga Negara Muda Dalam Perspektif Pendidikan Kewarganegaraan (Studi Survei di Kelas XI SMA PGRI 1 Subang). *Civic Edu: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7(1), 25-43.
- Dewi, H. A., Suryani, S., & Sriati, A. (2020). Faktor faktor yang memengaruhi cyberbullying pada remaja: A Systematic review. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 244-277.
- Febrianti, P., et al. (2025). Hubungan Tingkat Neurotisme dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 45-58.
- Kumalasiwi, P. A., Setyawati, D. R., & Paryuni. (2023). Analisis sikap mandiri dalam proses pembelajaran tema 4 hidup bersih dan sehat kelas II SD N Gajahmungkur 04. *Journal of Elementary Education*, 455-456.
- Lianawati, A., Prasetyowati, T., Rahmah, R. I., Syamsiyah, N., Urifan, M. F., & Kharisma, L. D. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) cause anxiety in teenagers. *Journal of Education and Counseling*, 3(2), 30-36.
- Listiyani, L. R., Wijayanti, A., & Putrianti, F. G. (2020). Mengatasi Perilaku Cyber Bullying pada Remaja Melalui Optimalisasi Kegiatan Tripusat Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 266-274.
- Muhammad, K. A. (2024). Pengaruh Perilaku Phubbing Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Remaja di Era Digital. *Jurnal Sosiologi Komunikasi*, 8(2), 112-125.
- Muslimin, F., Ismiasih, N., & Mawardah, N. (2024). Pengembangan Modal Sosial untuk Mendukung Penanggulangan Kenakalan Siswa. *Conseils (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 4(1), 59-67.
- Nur'Afiyah, S., Kurniawan, A. R., Ramdani, B., & Zuhri, A. (2025). Fenomena Fear of Missing Out dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Khazanah*, 17(2), 56-66.
- Nurmasitah, S., Bella, S. A., Na'am, M. F., & Musdalifah. (2025). Eksplorasi Perilaku Cyberbullying Remaja Di Media Whatsapp: Peran Pola Komunikasi Dalam Keluarga. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 12(1), 15-26.
- Pratiwi, A., Fazriani, A., & Tangerang, D. S. Y. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-13.
- Senda, S. S., Boe, M. R., & Bili, S. (2024). Analisis Fenomena 'Fear of Missing Out' di Kalangan Remaja dalam Arus Perkembangan Teknologi Digital. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6), 31-37.

-
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, 42, 28689-28699.
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of missing out and online social anxiety in university students: Mediation by irrational procrastination and media multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1), 84.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.
- Zein, A. E., & Abdillah, R. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) dan Phubbing Behavior Pada Remaja Pengguna Tiktok di Jakarta Timur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(1), 306-313.
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909.