
Penyuluhan Tren Media Sosial : Mengenali dan Mengatasi *Fear of Missing Out* (FOMO)

Muhammad Iqbal Fatahillah^{1*}, Annisa Dwi Rahayu², Siti Syahiidah Aziizah³

Program Studi Manajemen, Universitas Pamulang^{1,2,3}



Email Korespondensi: iqbaalftlh22@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 11-09-2025

Disetujui 21-09-2025

Diterbitkan 23-09-2025

Katakunci:

FOMO,
media sosial,
remaja,
literasi digital,
penyuluhan.

ABSTRAK

Penggunaan media sosial secara intensif di kalangan remaja telah memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yakni kecemasan berlebihan akibat merasa tertinggal dari tren atau informasi di media sosial. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMA Cenderawasih II Pondok Aren dengan tujuan memberikan pemahaman mendalam kepada siswa mengenai dampak FOMO dan strategi pengelolaannya. Metode yang digunakan mencakup presentasi interaktif dan tanya jawab langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan munculnya kesadaran untuk melakukan detoks digital. Penyuluhan ini menjadi langkah awal dalam memperkuat literasi digital dan ketahanan psikologis remaja terhadap tekanan media sosial.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Muhammad Iqbal Fatahillah, Annisa Dwi Rahayu, & Siti Syahiidah Aziizah. (2025). Penyuluhan Tren Media Sosial : Mengenali dan Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO). Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(5), 1487-1491. <https://doi.org/10.63822/3d86q432>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola komunikasi dan interaksi social, terutama di kalangan remaja. Media social seperti Instagram, Tiktok, dan WhatsApp menjadi platform utama bagi remaja untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, dan mendapatkan informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan sering kali memicu munculnya Fear of Missing Out (FOMO), suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan akibat merasa tertinggal dari aktivitas atau informasi yang terjadi di dunia maya (Pratiwi, 2020).

SMA Cenderawasih II Pondok Aren merupakan salah satu sekolah dengan mayoritas siswanya merupakan pengguna aktif media sosial. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru dan pengamatan lapangan, ditemukan indikasi bahwa beberapa siswa mengalami tekanan psikologis akibat media sosial, seperti rasa cemas saat tidak membuka notifikasi, sulit fokus belajar, dan perasaan rendah diri akibat membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya.

Literatur terbaru menyatakan bahwa edukasi literasi digital dapat membantumengembangkan kesadaran kritis terhadap penggunaan media sosial dan mencegah dampak negative seperti FOMO (Utomo & Wulandari, 2022). Selain itu strategi seperti detoks digital dan penguatan komunikasi interpersonal juga efektif dalam mengatasi kecanduan digital (Putri & Hartati, 2021). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk memberikan penyuluhan yang komprehensif, tidak hanya pada sisi kognitif tetapi juga emosional dan sosial.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berfokus pada pemaparan interaktif dan pendekatan partisipatif siswa dalam memahami materi. Pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya dengan kepala sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan, ruang kegiatan, kriteria peserta. Peserta dipilih secara acak berdasarkan kriteria siswa/i yang aktif bermedia sosial dan dinilai memiliki ketergantungan terhadap aktivitas digital sehari-hari.

2. Tahap Pelaksanaan

- Penyampaian Materi :Kegiatan inti berupa presentasi edukatif mengenai definisi FOMO, latar belakang kemunculannya, bentuk bentuk gejala yang disebabkan dari FOMO, dampaknya terhadap kesehatan mental, dan juga cara mengatasi FOMO. Pemateri menggunakan media visual seperti slide apowerpoint yang dilengkapi gambar ilustratif dan kutipan dari artikel jurnal serta studi kasus sederhana.
- Diskusi dan Tanya Jawab : Setelah pemaparan materi, pemateri membuka ruang diskusi di mana siswa dapat bertanya langsung, berbagi pengalaman pribadi, atau menyampaikan pandangan mereka mengenai penggunaan media sosial. Interaksi ini bertujuan membangun kesadaran kritis serta mendorong siswa mengenali perilaku sendiri.

3. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan secara deskriptif dan kualitatif melalui:

- Observasi Lapangan : Pemateri dan teman teman mahasiswa mencatat perubahan ekspresi, keterlibatan aktif, serta respons verbal siswa selama kegiatan berlangsung.
- Umpan Balik Lisan : Di akhir sesi, siswa diminta menyampaikan satu hal baru yang mereka pelajari serta bagaimana perasaan mereka setelah mengikuti penyuluhan.
- Indikator Keberhasilan: Tingkat keberhasilan pengabdian diukur dari:
 - Meningkatnya antusiasme siswa dalam sesi tanya jawab.
 - Kemampuan siswa menjelaskan kembali konsep FOMO dan strategi mengatasinya.
 - Adanya pengakuan reflektif siswa tentang pentingnya mengelola penggunaan media sosial.
 - Tanggapan positif dari guru terhadap materi dan metode penyampaian.

Melalui pendekatan ini, kegiatan pengabdian diharapkan tidak hanya menambah wawasan siswa secara teoritis, tetapi juga memberikan dampak psikologis dan sosial berupa perubahan sikap serta pola pikir terhadap interaksi digital sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, maupun perubahan perilaku sosial.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan nilai tambah berupa peningkatan literasi digital dan kesadaran psikologis siswa SMA Cenderawasih II dalam penggunaan media sosial. Pada awal kegiatan, siswa hanya mengenal istilah FOMO secara umum, namun tidak memahami makna dan dampaknya. Melalui presentasi dan sesi tanya jawab, siswa mulai mengenali gejala FOMO dan memahami bahwa kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan mental mereka.

Kegiatan dilakukan secara langsung oleh mahasiswa sebagai pemateri dengan metode presentasi yang dikombinasikan dengan diskusi terbuka. Strategi ini membuat siswa lebih terlibat dan aktif bertanya serta mengungkapkan pengalaman pribadi, yang menjadi bukti bahwa penyuluhan ini berhasil memfasilitasi refleksi diri dan transfer pengetahuan. Indikator keberhasilan lainnya terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali definisi FOMO dan strategi penanggulangannya, serta meningkatnya pemahaman mereka tentang pentingnya penggunaan media sosial yang bijak.

Secara institusional, sekolah juga merespons positif kegiatan ini. Guru BK menyatakan bahwa penyuluhan ini akan dijadikan bahan untuk pengembangan program pembinaan siswa dalam topik literasi digital.

Keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatan yang sederhana, komunikatif, dan menyentuh pengalaman pribadi siswa secara langsung. Kelemahannya adalah keterbatasan waktu yang menyebabkan tidak semua siswa sempat menyampaikan pendapat secara mendalam. Tingkat kesulitan pelaksanaan tergolong rendah karena tidak membutuhkan teknologi canggih atau media khusus, namun tantangan utama ada pada keterbatasan waktu dan ruang eksplorasi mendalam. Ke depan, kegiatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan dalam bentuk pelatihan berseri atau kampanye literasi digital yang lebih luas di sekolah.



Gambar1. Kegiatan PKM di SMA Cenderawasih II

KESIMPULAN

1. Kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep FOMO, dari yang awalnya hanya mengenal istilah menjadi mampu menjelaskan pengertian, gejala, dampak, dan strategi penanggulangannya.
2. Penyuluhan ini memberikan dampak positif dalam perubahan perilaku digital siswa, terlihat dari antusiasme siswa dalam berdiskusi serta keberanian mereka dalam menyampaikan pengalaman pribadi.
3. Keunggulan kegiatan ini adalah penggunaan pendekatan komunikatif dan relevansi materi yang dekat dengan kehidupan siswa, sehingga penyampaian informasi dapat diterima secara efektif.
4. Kelemahan kegiatan ini terletak pada keterbatasan waktu, sehingga tidak semua peserta dapat berpartisipasi maksimal dalam sesi tanya jawab dan refleksi.
5. Kegiatan ini memiliki peluang untuk dikembangkan lebih lanjut melalui program pelatihan berkelanjutan atau kurikulum literasi digital di sekolah sebagai bentuk penguatan karakter siswa dalam era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. (2021). *Digital mindfulness: Strategi menghindari kecanduan media sosial*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Handayani, M. D. (2023). Strategi mengatasi FOMO di kalangan remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(1), 50–59.
- Kurniawan, A., & Lestari, S. (2020). Perilaku remaja dan dampak media sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(2), 67–74.
- Novianti, E., & Setiawan, A. (2022). Literasi digital sebagai upaya menanggulangi dampak negatif media sosial pada remaja. *Jurnal Komunikasi dan Digitalisasi*, 5(1), 45–53.
- Pratiwi, M. (2020). Fenomena FOMO pada generasi Z dalam penggunaan media sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(2), 89–96.

- Putri, R. M., & Hartati, S. (2021). Detoks digital sebagai metode pengendalian kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Jakarta*, 4(1), 12–18.
- Rahayu, S. P., & Ardiansyah, R. (2023). Fear of missing out: Ketergantungan remaja terhadap validasi di media sosial. *Jurnal Sosial dan Budaya Digital*, 3(1), 22–30.
- Ratri, F. A. (2023). Mengenal FOMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. <https://www.kompasiana.com/fararatri/6411221c5b417f21ad47feda/mengenal-fomo>
- Sugiharto, B. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan remaja di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 4(2), 67–74.
- Utomo, A., & Wulandari, F. (2022). Penguatan literasi digital pada siswa SMA dalam mengurangi efek negatif FOMO. *Jurnal Literasi Digital Indonesia*, 2(1), 55–62.
- Wulandari, D. (2023). Remaja dan media sosial: Kiat sehat bersosial di dunia digital. <https://www.literasidigital.id/artikel/remaja-dan-media-sosial>
- Yuliana, S. (2021). Membangun kesadaran penggunaan media sosial yang sehat pada remaja. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (PKM): Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 3(1), 14–18.