

Dampak Sosial Media terhadap *Syndrom Fomo* pada Perilaku Remaja*The Impact of Social Media on Fomo Syndrome on Adolescent Behavior*Taty Fauzi¹⁾, Leo Fredian²⁾¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang, Indonesia²Fakultas Sosial Humaniora/ Program Studi Ilmu Komunikasi/ Universitas Binadarma Palembang, IndonesiaKorespondensi penulis : taty.fauzy@yahoo.co.id**Article History:**

Received: November 23, 2024;

Revised: Desember 09, 2024;

Accepted: Desember 29, 2024;

Published: Desember 31, 2024;

Keywords: Fomo, Social media, Syndrome, Insecure

Abstract: *This Community Service activity is motivated by a phenomenon that occurs, especially among teenagers, which is closely related to the desire to always exist in all things, which sometimes has a negative impact on the development of attitudes and behavior in life. Without considering and realizing that their abilities do not match their parents' abilities, this gives rise to an insecure attitude, always wanting to be fashionable or follow trends, even though this does not necessarily suit their character. Generation Z's lifestyle is that they don't want to be left behind by developments in social media information. This phenomenon is known as FOMO where teenagers who are affected by it always want to appear updated and don't want to be left behind with developments, whether it's fashion or trending styles. Fomo is an abbreviation of Fear Of Missing Out. Generally, teenagers feel Fomo when they miss a trend in their social life. Fomo has a negative impact because affected individuals or teenagers try to satisfy themselves with the development of social media. Fomo will become a syndrome where teenagers lose their identity due to low self-identity, if they don't follow the trend, they will feel confused and give rise to an attitude of feeling ostracized.*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi khususnya dikalangan remaja yang berhubungan erat dengan keinginan selalu ingin eksis dalam semua hal sehingga kadangkala menimbulkan dampak yang buruk bagi perkembangan sikap dan perilaku dalam kehidupan. Tanpa menimbang dan menyadari bahwa kemampuan yang mereka miliki tidak sesuai dengan kemampuan orang tua sehingga menimbulkan sikap *insecure* selalu ingin terlibat modis atau mengikuti *trend* sekalipun hal tersebut belum tentu cocok dengan karakternya. Gaya hidup generasi Z yang tidak ingin dan ketinggalan dari perkembangan informasi sosial media. Fenomena ini dikenal dengan FOMO dimana remaja yang terkena dampaknya senantiasa ingin kelihatan *update* tidak mau ketinggalan dengan perkembangan apakah itu mode atau style yang sedang *trend*. Fomo merupakan singkatan dari *Fear Of Missing Out*. Umumnya, perasaan Fomo dirasakan oleh remaja manakala ia melewatkan *trend* dalam kehidupan sosialnya. Fomo berdampak negatif karena individu atau remaja yang terdampak berupaya untuk memuaskan dirinya dengan perkembangan sosial media. Fomo akan menjadi sebuah *syndrom* remaja kehilangan jati diri karena rendahnya identitas diri, jika tidak mengikuti trend merasa galau dan memunculkan sikap merasa dikucilkan.

Kata Kunci : Fomo, Media sosial, Syndrome, Insecure

1. PENDAHULUAN

Kepribadian remaja secara umum masih goyah karena dalam usia tersebut mereka sedang dalam mencari jati diri. Pada kondisi ini pula pengaruh dari luar mudah sekali mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terutama dalam pergaulan. Sejalan dengan perkembangan IPTEK semakin mempercepat informasi, sementara remaja sendiri membutuhkan pendampingan agar setiap informasi yang masuk tidak diserap begitu saja, terutama yang berkaitan dengan kebutuhan hidup sehari- hari misalnya trend mode, *styling*, makanan atau nilai- nilai agamis. Untuk itu melalui Pengabdian Kepada Masyarakat ini Tim dari Universitas PGRI dan Universitas Binadarma sepakat untuk memberikan informasi bagaimana menyikapi arus teknologi agar tidak terbawa arus yang dapat mempengaruhi perilaku mereka dan berdampak pula pada proses dan hasil belajar disekolah.

Sebagaimana dijelaskan (Einstein, 2023) yang dikutip dari Australian *Psychological Society* (APS), sebuah organisasi profesional psikologi memberikan gambaran bahwa setiap remaja merasakan perasaan Fomo setiap hari sekurang- kurangnya 2 hingga 7 jam . Studi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja, kecemasannya rendah jika menggunakan SMU (penggunaan media sosial), namun pada kelompok remaja tertentu yang memiliki Fomo tinggi, kecemasannya akan lebih jika menggunakan lebih banyak SMU. Faktor kunci tingginya Fomo didokumentasikan pada 11% anak usia 12 hingga 16 tahun. Hanya siswa dengan tingkat Fomo tertinggi yang terkena dampak negatif kecemasan.

Media sosial merupakan penyebab salah satu faktor utama yang berperan dalam timbulnya Fomo. Diduga Fomo disebabkan karena penggunaan media sosial yang *overload*. Sehingga remaja tidak dapat dipisahkan dari gadgetnya, dan mereka merasa tertinggal jika tidak mengikuti trend atau update status. Tidak jarang mengakibatkan remaja menjadi pribadi orang lain, merasa tidak sempurna dan mengapa ia tidak seperti idola yang dilihatnya di sosial media. Hal ini juga dijelaskan (Nadzirah, Salma, F, & Yeni, 2022) bahwa internet menjadi salah satu akses yang mempermudah sehingga menjadi candu bagi terjadinya *syndrome* Fomo. Dampak buruk lainnya remaja (Moostafa, Shahin, & Mecdad, 2022) menjadi anti sosial karena sibuk dengan diri sendiri dan pamer dengan update statusnya.

Mengapa Fomo mudah masuk mempengaruhi kehidupan remaja? Salah satu faktor sebagaimana dijelaskan pada latarbelakang bahwa remaja sedang dalam usia mencari jati diri. Istilah mengapa punya orang lebih menarik dan bagus? Jiwa membandingkan sangat melekat pada remaja khawatir tidak sama dengan teman- teman, atau sebaliknya jiwa yang ingin melebihi teman- teman di atas rata- rata. Padahal tidak semua informasi dari media sosial baik

untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Fomo dapat menimbulkan perasaan antipati sehingga terkadang menjadi penyebab bullying antar teman. Sekalipun demikian Fomo bukanlah gangguan *Obsesif Compulsif Disorder*, namun ada hubungan antar keduanya. Menurut hasil riset (Moostafa, Shahin, & Mecdad, 2022) tanpa diduga, kecanduan internet menunjukkan tingkat yang cukup mirip antar kelompok. Tingkat keparahan Fomo tinggi, terutama pada gangguan kecemasan. Selain itu, kecanduan internet dan Fomo berkorelasi positif pada gangguan kecemasan dan OCD. Rasa iri dan benci kadang muncul karena postingan foto atau video dan akhirnya menimbulkan cacian dan makian di sosial media terhadap orang lain. Pada dasarnya Fomo adalah masalah serius yang harus segera disikapi oleh para orang tua dan pendidikan secara bijak agar para remaja dapat menjadi dirinya sendiri dan *cyrcle* lingkungannya karena mereka hidup didunia nyata bukan dalam bayang-bayang.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *Talk show*, tanya jawab. *Talkshow* atau gelar wicara, diawali oleh pematei yang mengarahkan sasaran sesuai dengan topik pembicaraan kemudian, membentuk kegiatan berkelompok untuk berdiskusi tentang topik Fomo. Ada 3 kelompok masing- masing 10 orang, 1 diantaranya sebagai moderator mengarahkan pertanyaan dan jalannya diskusi tentang fenomena Fomo. Layanan ini diberikan untuk siswa SMP Negeri 33 yang berlokasi di Way Hitam

3. HASIL

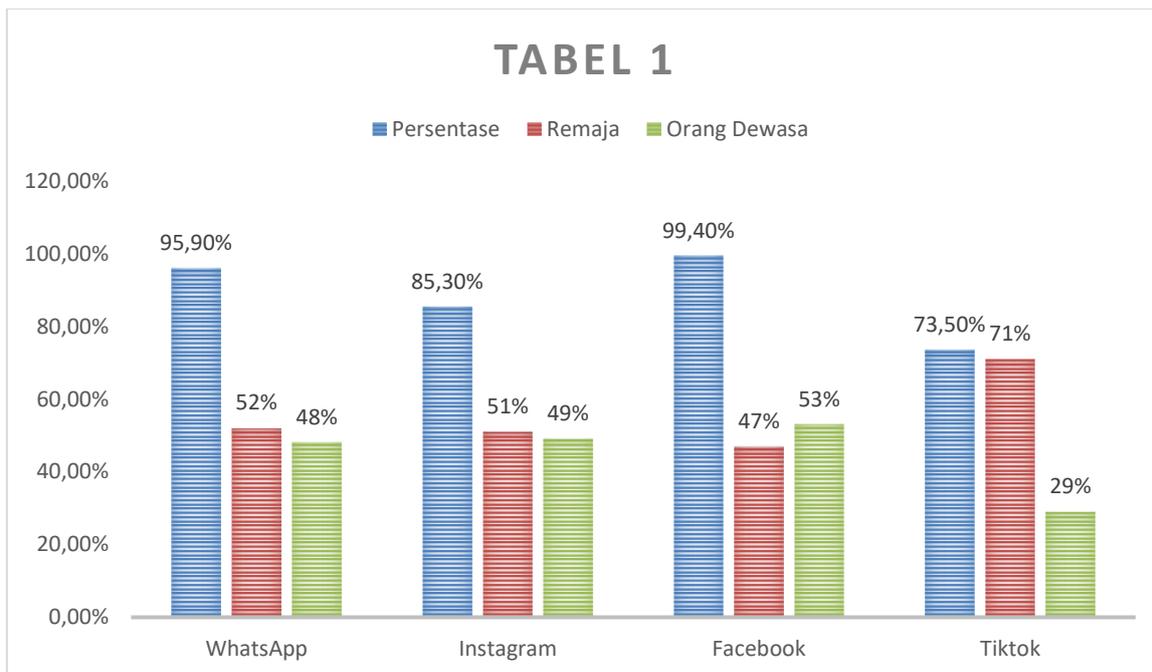
Fomo sebuah fenomena gaya hidup gen Z yang takut atau cemas tertinggal dari berita atau informasi kekinian, salah satu bentuk fenomena psikologi kepribadian seseorang namun belum masuk dalam ranah gangguan mental seperti anxiety disorder. Berbrda dengan *OCD* yaitu *Obsessive-Compulsive Disorder* seseorang dengan kondisi ini mengalami gangguan mental. Umumnya seseorang yang dengan *OCD* memiliki pikiran dan dorongan yang tidak dapat dikendalikan dan berulang (obsesi), serta perilaku kompulsif (paksaan). *Obsessive cleanliness disorder*. Menyusun atau menyortir benda berdasarkan urutan tertentu, bahkan secara spesifik. Artinya, pengidap *OCD* ini tidak akan selesai membuat susunan sampai semuanya terlihat sempurna. Pikiran yang mengganggu atau terobsesi dengan suatu alur pikiran. Dalam segala hal yang menyenangkan, atau bahkan ingin diakui dan mengejar eksistensi. Fomo berdampak negatif, seseorang dapat bertindak impulsif.

Sejatinya setiap orang adalah unik, memiliki gaya, minat, kemampuan yang berbeda. Hasil pelaksanaan PKM tentang dampak Fomo membuktikan bahwa kecepatan arus informasi yang diperoleh melalui sosial media kadang sulit dibentung sehing untuk menyaring informasi tersut sangat dibutuhkan kekuatan berpikir atau nalar tentang faedah atau manfaat sebuah aktivitas, fungsinya dalam menambah kekuatan, karena setiap orang membutuhkan manfaat bukan gengsi. Sekalipun Sosial Media menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari jika tidak diiringi dengan manfaat yang didapat justru akan menambah beban dalam bersikap, sehingga muncul kecemasan- kecemasan.

Sebagai informasi pada para remaja usia 16 hingga orang dewasa usia 64 tahun sekurang- kurangnya ada 10 Aplikasi Sosial Media Sosial yang diguna pengguna internet di Indonesia (Lintang & Indira, 2024). *WhatsApp* media sosial paling banyak digunakan 90,0%. Kemudian Instagram berada pada urutan kedua (85,3%), selanjutnya Facebook (81,6%), dan TikTok (73,5%). Untuk melihat perilaku orang yang mengalami Fomo tidak dapat jauh dari HP, kecenderungan gaya hidup konsumtif, kurang peduli dengan lingkungan, sifat emosionalnya tinggi sehingga muncul keinginan untuk selalu dipuji, dan pamer. Sebagai informasi bahwa pengguna *WhatsApp* mencapai 2,4 milyar (<https://www.google.com>, 2023). Pengguna *WhatsApp* terbanyak adalah negara India, merupakan negara dengan pengguna *WhatsApp* terbanyak di dunia mencapai 585,8 juta. Brazil, negara kedua pengguna *WhatsApp* (139,3 juta orang), Amerika Serikat menduduki urutan ketiga (91,3 juta orang), tidak terkecuali dengan Indonesia pengguna *WhatsApp* urutan keempat (86,9 juta orang) pengguna. Menyusul negara Meksiko Amerika Latin ini jumlah pengguna (69,7 juta orang). Berikut hasil angket penggunaan Medsos berdasarkan jenisnya pada siswa dan guru di SMPN Negeri 33 Palembang

Tabel 1. informasi

No	Jenis Medsos	Presentase	Keterangan Pengguna		
			Remaja	Orang Dewasa	Anak- anak
1	WhatsApp	95,9%	52%	48%	-
2	Instagram	85,3%	51%	49%	-
3	Facebook	99,4%	47%	53%	
4	Tiktok	73,5%	71%	29%	



Gambar 1 : Grafik Penggunaan Sosial Media

Hasil pelaksanaan PKM selain diikuti oleh peserta didik juga didampingi oleh guru-guru di SMP Negeri 33 Palembang. Kegiatan didokumentasikan dalam gambar sebagai berikut:



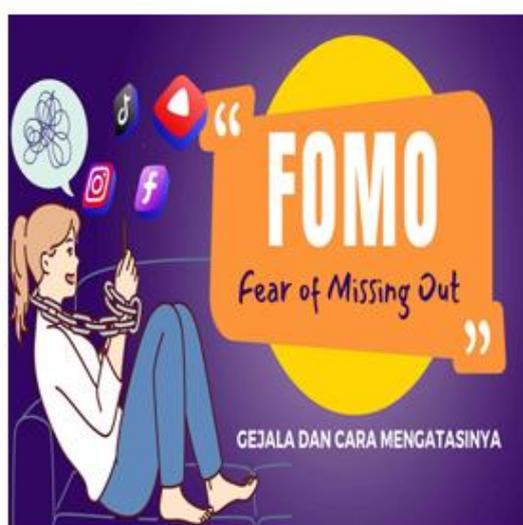
Gambar 2 Foto foto dokumentasi

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian ini idealnya dilaksanakan pada bulan November namun aktivitas masing- masing pelaksana cukup menyita waktu untuk bertemu dan berdiskusi melalui telpon dan tahap awal melakukan pendekatan dan izin ke SMPN 33 Palembang. Pelaksanaan dilakukan di ruang Laboratorium dengan 33 orang siswa mulai dari kelas 1, kelas 2 dan 3 agar mewakili masing- masing kelas. Secara umum siswa diberikan informasi tentang Fomo dan faktor- faktor yang memicu munculnya Fomo, bagaimana menyikapinya. Kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab. Pada tahap akhir siswa diberikan angket penggunaan *Handphone* untuk menjangring penggunaan media sosial yang sering mereka lakukan melalui *Whatsapp*, *Instagram*, *FaceBook* atau Tiktok. Hasilnya sebagaimana digambarkan pada Tabel 1. Untuk

remaja SMP Negeri 33 mereka menggunakan ke empatnya sebagai media untuk *update* statusnya.

Hasil pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan informasi bahwa pada dasarnya rata-rata remaja di SMP Negeri 33 Palembang mengalami Fomo, namun tingkat keterpaparan masih dalam batas normal dimana para remaja anak baru gede ini (ABG) melakukan gaya hidup agar nampak senantiasa mengikuti trend dengan mengupload sepatu pakaian topi, dengan kategori barang cukup mahal untuk anak seusianya, bahkan hingga kepemilikan HP beberapa diantaranya memiliki merk *Apple* seharga Rp. 15.000.000 an dan selebihnya menggunakan merk Samsung, OPPO dll nya. Para remaja ini paling senang meniru *Korean Styles* dengan gaya rambut setengah feminim. Namun disebabkan aturan sekolah tidak memperkenankan peserta didik berambut panjang mereka tidak lakukan tetapi mereka melakukan edit terhadap photo mereka di *WhatsApp* sedangkan remaja putri nampak lebih kalem, namun mereka selalu ingin menggunakan kata atau bahas yang berhubungan dengan film- film Korea atau Thailand. Memposting, dan memesan makanan ala- ala Korea agar nampak kelihatan lebih modern dan lebih gaul dari teman- temannya. Sekolah telah mengarahkan dengan aktivitas lain dan pembatasan penggunaan Z di Indonesia dengan rentang usia 20- 30 tahun, perilaku. Generasi Z Indonesia cenderung mengalami Fomo sebuah kecemasan yang seharusnya tidak perlu terjadi, kecemasan tidak mengikuti perkembangan anak- anak muda. Berikut gambar karikatur bagaimana bagaimana Fomo mempengaruhi Perilaku remaja



Gambar 3 slide materi

Sumber <https://www.google.com>



Gambar 4 slide materi

Sumber <https://www.google.com>

Selama berada di lingkungan sekolah, peserta didik tidak diperkenankan menggunakan *Handphone*. Sehingga dapat dipastikan dalam proses belajar tidak ada peserta didik yang memegang atau memainkan HP baik di kelas ataupun di lingkungan sekolah. Tata terib yang diberlakukan sekolah khususnya di SMP Negeri 33 Palembang bersifat ketat dengan memberlakukan hukuman yang bersifat edukatif dan meneruskan ke orang tua mereka jika sudah melampaui batas pelanggaran. Hasil pelaksanaan PKM ini memberikan informasi bahwa hampir rata-rata remaja mengalami Fomo. Hasil pelaksanaan PKM ini juga didukung oleh beberapa kajian tentang Fomo yang membuktikan bahwa Fomo tidak hanya terjadi dikalangan remaja, orang dewasa kecenderungan orang dewasa juga terkena dampak Fomo terutama dari *style* berpakaian. Hasil pengabdian sejalan dengan hasil temuan (Przybylski, AK, K, & CR, 2013) dkk bahwa remaja akhir, dewasa awal dengan rentang usia 12 hingga 25 tahun, (2019). Sedangkan menurut (Gezgin, DM, N.B, & O) (dkk (2017))menyatakan bahwa tingkat Fomo paling sering dialami remaja usia 21 tahun ke bawah. Gezgin juga menegaskan bahwa dari beberapa studi yang mengkaji *prevalensi* antara Fomo dan nomophobia juga menunjukkan adanya kesamaan dari kedua kondisi pada setiap variabel tersebut yaitu adanya penggunaan smartphone, internet seluler, dan media sosial yang berlebihan. Individu yang mengidap Fomo umumnya memiliki durasi 5-7 jam ke atas dalam mengakses media sosial

Hasil temuan (Sri, Narti, & Yanto, 2022) memberikan gambaran bahwa dari 18 literatur terbaru disimpulkan bahwa peningkatan sejumlah penggunaan media sosial selama pandemi diduga disebabkan karena adanya keinginan individu untuk dapat terhubung dengan orang lain. *Fear of Missing Out* menimbulkan kecemasan dan dorongan yang kuat untuk menggunakan media sosial ketika sedang *offline*. Kesimpulan adanya hasrat untuk terus-menerus mengikuti kegiatan orang lain di media sosial dan ketika hal tersebut tidak terealisasikan, individu akan mengalami gangguan kecemasan sosial, seperti kurang rasa percaya diri, merasa terhinakan, depresi, merasa sendirian dan dikucilkan karena tidak dapat berinteraksi dengan orang lain.

Penelitian lain dari (Akbar, Setiawan, Aulya, & Prasari) dkk (2018) menunjukkan bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri. Selanjutnya hasil pengabdian masyarakat ini mendapat kontribusi positif dari temuan (Affan, Ahmad, Prayoga, & Dharmawan) (2022) secara tidak langsung Fomo dihubungkan dengan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan pada keterbukaan diri secara langsung. Keterbukaan diri melalui Media Sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keputusan. Akibat pengaruh yang diberikan Fomo dan keterbukaan diri para generasi Z sangat berpengaruh pada media sosial apalagi generasi z merasa media sosial sudah menjadi kebutuhan yang wajib mereka penuhi, yang berarti media sosial menjadi penyebab remaja mengalami Fomo. Kontribusi temuan (Jannah & Siti, 2022) menggambarkan bahwa remaja putri mengalami gejala *fear of missing out* terhadap media sosial yang mengarah kepada *social media addiction*. Menurutnya pandemi Covid- 19 memberi pengaruh pada meningkatnya Fomo akibat penggunaan HP yang tinggi, sekalipun pada proses jam belajar Daring yang mengharuskan remaja menggunakan HP memberi peluang untuk sejenak menggunakan sosial media. Dapat disimpulkan bahwa remaja putri memiliki bentuk adiksi media sosial seperti kecenderungan untuk selalu *update* dirinya di sosial media, ingin selalu terhubung dengan orang lain, intensitas penggunaan sosial media yang mengharuskan dirinya untuk selalu membuka sosial media walau tanpa kepentingan.

Senada dengan hal tersebut (Shaciati, 2023) menegaskan bahwa Fomo memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Muncul rasa cemas, stress jika tidak dapat memiliki atau memberikan informasi dalam interaksi di media sosial mereka sehingga secara emosional remaja merasa rendah diri dan memaksakan diri agar dapat dikatakan eksis di media sosial. Sebaliknya (Menayes & J, 2016) dari hasil penelitiannya yang lebih diarahkan pada

keuntungan ekonomi mengemukakan penggunaan media sosial dan iklan online mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap FOMO, yang bertindak sebagai mediator antara variabel-variabel dan konsumsi konformitas. Temuan penelitian ini memiliki implikasi akademis dan praktis yang signifikan bagi para pemasar, akademisi, dan pembuat kebijakan. Ia lebih menuju pada sasaran keuntungan dari Fomo. Senada dengan (Hartini & Sri, 2023) seakan menggambarkan pedang bermata dua “*Fear of Missing Out*” (Fomo). Pemanfaatan Fomo konsumen merupakan strategi pemasaran handal mendapatkan konsumen. Sekalipun Fomo seringkali dikaitkan dengan perilaku negatif yang muncul dari penggunaan media sosial namun para pemasar melihatnya sebagai peluang yang harus dimanfaatkan untuk memperoleh pelanggan dengan memanfaatkan keadaan emosional dan psikologis target pasar individu diasosiasikan dengan perasaan tidak puas, takut tertinggal informasi, perasaan khawatir Media sosial dimanfaatkan sebagai ajang promosi untuk menimbulkan emosi membeli, menggunakan, memakai. Dari sisi ekonomi bisa jadi remaja Fomo menjadi bidikan pelaku pasar namun perlu diketahui pada akhirnya individu tersebut akan menjadi ketergantungan dan merasa cemas jika tidak memiliki trend- trend terbaru. Secara psikologi hal ini kurang baik dan akan menimbulkan konflik jika tidak terpenuhi.

Hal yang sama dijelaskan (Kuss, J, & D, 2011) dalam penelitiannya bahwa dalam studi kasus menunjukkan bahwa kecanduan terhadap jejaring sosial di internet mungkin merupakan masalah kesehatan mental yang potensial bagi sebagian pengguna. (Muller, W, & M, 2016) dkk menjelaskan hasil temuannya Remaja yang menggunakan situs jejaring sosial secara intens lebih sering diklasifikasikan sebagai kecanduan internet (4,1% laki-laki, 3,6% perempuan) dan menunjukkan tekanan psikososial yang lebih tinggi. Frekuensi penggunaan situs jejaring sosial dan penggunaan adiktifnya diprediksi oleh variabel serupa kecuali *extraversion* yang hanya terkait dengan frekuensi penggunaan. Karena penggunaan situs jejaring sosial yang intens dapat dikaitkan dengan gejala kecanduan dan disertai dengan tekanan psikososial, hal ini dapat dianggap sebagai bentuk lain dari perilaku *online* yang membuat ketagihan. Hasil penelitian (Nuriyah, Fathul, & R, Gejala Fear of Missing Out, 2022) dkk menggambarkan bahwa remaja putri mengalami gejala *fear of missing out* terhadap media sosial yang mengarah kepada social media *addiction* . Perilaku Fomo dipicu situasi pandemi yang mengharuskan remaja menggunakan telepon pintar di berbagai kesempatan termasuk dalam kegiatan pembelajaran. Remaja putri memiliki bentuk adiksi media sosial seperti kecenderungan untuk selalu mengupdate dirinya di sosial media , ingin selalu terhubung dengan orang lain , intensitas penggunaan sosial media yang mengharuskan dirinya untuk selalu membuka sosial media

walaupun tanpa kepentingan, sedangkan (Sianipar, 2019) melihat dari sudut regulasi diri remaja bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan Fomo, semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah Fomo yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi Fomo dialami mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada Fomo (2.9%). Rendahnya sumbangan tersebut karena Generasi Z merupakan generasi yang introspektif sadar dengan kesehatan mental, sehingga memiliki kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan.

5. KESIMPULAN

Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini direkomendasikan untuk dapat dilakukan juga pada Sekolah-sekolah di Kota Palembang, tidak hanya di SMP tetapi juga diberikan di Sekolah Menengah Atas dan jika disetujui mendapat dukungan dari Dinas Pendidikan karena masalah Fomo bukan lagi persoalan biasa, karena jika semua remaja peserta terdampak *syndrome* Fomo secara psikologis akan mengganggu proses belajar mereka dan pada akhirnya berdampak pada hasil belajar yang rendah. terjadinya Fomo bagi kehidupan seseorang bisa menyebabkan sulitnya anak muda untuk berkarya dan menjadi kurang kreatif. Muncul ketakutan yang berlebihan, rendah diri, *insecure* kondisi mental seseorang mempengaruhi kualitas hidup, merasa tidak nyaman, sering mengukur atau membandingkan dengan orang lain dan selalu merasa rendah diri, sulit mengambil keputusan hingga dapat mendatangkan depresi. Secara umum tanda-tanda seseorang terdampak Fomo sibuk *scrolling* Handphone untuk mengetahui berita terkini di media sosial, merasa cemas jika tidak dapat berita terkini, ingin menampilkan atau menunjukkan hal-hal atau sensasi baru jika perlu ialah yang mulai mengetahuinya

Apakah ada cara atau upaya untuk mengatasinya? Kembali pada pribadi diri remaja jika ia menyadari telah tersita waktunya dengan *scrolling* berita hingga lupa dengan aktivitas lainnya, maka berusaha untuk mengurangi, alihkan dengan aktivitas lain yang lebih nyata. Utamakan kebutuhan dan manfaat, lihat fungsi bukan gengsi dari setiap aktivitas yang dilakukan

PENGAKUAN

Ucapan terimakasih disampaikan pada lembaga Perguruan Tinggi Universitas PGRI dan Universitas Binadarma yang telah memberikan izin kepada dosen penyelenggara layanan Pengabdian Kepada Masyarakat serta memberikan izin untuk mengajak mahasiswa turut ke

lapangan. Setidaknya hal ini memberikan penghargaan pada kami (dosen). Kepada Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 diucapkan terimakasih atas fasilitas tempat dan memberikan izin untuk para peserta didik mengikuti kegiatan. Kepada mahasiswa yang telah membantu kelancaran PKM mulai dari penyiapan administrasi *setting* tempat dan dokumentasi terimakasih telah berpartisipasi

REFERENSI

- Alfan, Ahmad Thoriq, Egi Regi Proyoga, Wein Rizki Dharmawan, Purnama Ramadani. (2022). Silalahi Perilaku Investasi Dan Pengguna Media Sosial Fomo dan Keterbukaan Diri Dimedia Sosial. *urnal Masharif al-Syariah: Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah*. ISSN: 2527 - 6344 (Printed), Volume 7, No. 4, 2022 (1521-1537):2580-5800.(Online). DOI: <http://dx.doi.org/10.30651/jms.v7i4.16165>
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of Missing Outscale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Media Sosial Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46. doi: 10.5923/j.ijap.20160602.04
- Akbar, Rizki Setiawan., Audry Aulya, Adra A psari, Lisda Sofia. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda . *Jurnal Psikotudia : Jurnal Psikologi*. Vol 7, No 2. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Einstein, Dabb & Fraser. (2023). Got FoMo? Links Between Social Media and Anxiety in Teens. <https://psychology.org.au>
- Hartini, Sri (2023). FOMO Konsumen di Era Media Sosial, Apakah sebagai Peluang Pemasaran ? Fomo related consumer behaviour in marketing context: A systematic literature review <https://unair.ac.id>
- GezgİN, D.M., Hamutoglu, N.B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social Networks Users : Fear Of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education And Practice* 8 (17), 156–168
- Jannah, Siti Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19 . *Jurnal Paradigma* <https://jurnal.ugm.ac.id> Vol. 3 No.1 <https://doi.org/10.22146/jpmmppi.v3i1.73583>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction – A review of the Psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528
- Lintang, Indira. (2024). 10 Media Sosial dengan Pengguna Terbanyak di Indonesia 2024 <https://www.inilah.com>
- Mostafa O. Shahin , Yomna Alaa Mecdad , Dina Y. Afifi dan Doaa R. Ayoub. (2022). Hubungan Penggunaan Internet yang Bermasalah dan Rasa Takut Ketinggalan (FoMO) pada Pasien Dewasa dengan Gangguan Kecemasan dan Gangguan Obsesif-Kompulsif: Sebuah Penelitian Eksplorasi. [tps://www-clinicalschizophrenia-net.translate.goog](https://www-clinicalschizophrenia-net.translate.goog)

- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A Hidden Type of Internet Addiction? Intense and Addictive Use of social Networking Sites in Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.007
- Nadzirah, S, Wahidah Fitriani, Putri Yeni . (2022). Dampak Syndro Fomo Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Intelegensia Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 10 No. 1. DOI: <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>
- Nuriyah Fathul, Thalitha Sacharissa Rosyidiani. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19 *Jurnal Paradigma*. Vol. 3 No.1 <https://doi.org/10.22146/jpmmpi.v3i1.73583>
- Panggabean, Andreas Danie . (2024). ata Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024. <https://rri.co.id/ipitek>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Journal Homepage: Computer in Human Behavior*, 29, 1841-1842
- Shaciati, Mainidar, Deni Yanuar, Uswatun Nisa. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK Volume 8, Nomor 4*, www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP
- S. F. Soliha. S.F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial,” Vol. 4, No. 1, P. 10 -3552. doi: 10.3390/ijerph8093528
- Salma Nadzirah, Wahidah Fitriani, & Putri Yeni. (2022). Dampak Syndrom FomoFomo Terhadap Interaksi Sosial. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam* Volume 10, No.01, Tahun 2022, hal. 54-60 p-ISSN: 2339-1979Vol. 10. No.1
- Sianipar, Nicho Alinton, Dian Veronika Sakti Kaloeti. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out ((Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Volume 8, Nomor 1, Januari 2019, Halaman 136-143
- Sri, Narti, Yanto. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Sains* 2(1):126-134. DOI:10.59188/jurnalsosains.v2i1.318. <https://www.researchgate.net/publication>