



ABDI CENDEKIA:

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2026 Halaman 1340-1345

<https://zia-research.com/index.php/abdicendekia>



**Fenomena Budaya FOMO pada Remaja
dan Tantangan Dunia Pendidikan Modern**

Amri¹, Afifah Ramadhanisa², Aliffaa Hani³,

Liliyana Yolanda⁴, Zaitun Rahmadani⁵, Muhammad Mujahidin Assyidiqi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Institut Agama Islam Negeri Datuk Laksemama Bengkalis, Riau, Indonesia

Email : amrsthimpdi@gmail.com¹, afifahramadhanisa1006@gmail.com²,
aliffaahani0@gmail.com³, liliyanayolan@gmail.com⁴, zaitunrahmadani328@gmail.com⁵,
ajidtamvan3@gmail.com⁶

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji fenomena budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan remaja sekaligus menelaah berbagai tantangan yang dihadapi dunia pendidikan modern pada era digital. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*), yaitu melalui pengumpulan dan analisis data yang bersumber dari jurnal, artikel ilmiah, serta berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya FOMO memberikan dampak negatif terhadap motivasi dan konsentrasi belajar remaja akibat tingginya penggunaan media sosial. Di samping itu, intensitas penggunaan media sosial yang terlalu tinggi turut memberikan dampak terhadap kondisi kesehatan mental seseorang. peserta didik, seperti meningkatnya kecemasan, stres, gangguan emosional, dan menurunnya kualitas tidur. Perkembangan teknologi digital menjadi tantangan bagi dunia pendidikan modern dalam membentuk karakter dan literasi digital peserta didik. Dengan demikian, kolaborasi yang baik antara pihak sekolah, tenaga pendidik, dan orang tua sangat diperlukan dalam memberikan edukasi literasi digital, pengawasan penggunaan media sosial, serta pembentukan lingkungan belajar yang sehat supaya para remaja dapat memanfaatkan teknologi dengan lebih bijaksana serta penuh tanggung jawab.

Kata kunci: *Budaya Digital, FOMO, Media Sosial, Pendidikan Modern, Remaja.*

***The Phenomenon of FOMO Culture among
Teenagers and the Challenges of Modern Education***

Abstract

This study was conducted to examine the cultural phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among adolescents while also examining the various challenges facing modern education in the digital era. The method used in this study was qualitative with a library research approach, namely through the collection and analysis of data sourced from journals, scientific articles, and various previous studies related to the research topic. The results of the study indicate that the FOMO culture has a negative impact on adolescents' motivation and concentration in learning due to the high use of social media. In addition, excessive intensity of social media use also has an impact on the mental health of students, such as increased anxiety, stress, emotional disorders, and decreased sleep quality. The development of digital technology presents a challenge for modern education in shaping the character and digital literacy of students. Thus, good collaboration between schools,

educators, and parents is essential in providing digital literacy education, monitoring social media use, and creating a healthy learning environment so that adolescents can use technology more wisely and responsibly.

Keywords: *Digital Culture, FOMO, Social Media, Modern Education, Teenagers.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah memberikan dampak signifikan pada kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp membuat remaja semakin mudah mengakses berbagai informasi, mengikuti tren, serta membangun interaksi sosial secara cepat dan luas. Namun, di balik berbagai kemudahan ini, muncul fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu suatu kondisi ketika individu merasa khawatir akan ketinggalan informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dialami orang lain.

Fenomena budaya FOMO pada remaja saat ini menjadi salah satu tantangan dalam dunia pendidikan modern. Remaja cenderung menghabiskan banyak waktu untuk memantau media sosial, mengikuti tren viral, dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Akibatnya, perhatian peserta didik terhadap proses pembelajaran menjadi berkurang. Di lingkungan sekolah, masih ditemukan peserta didik yang sulit fokus belajar karena lebih tertarik bermain media sosial saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, sebagian remaja merasa cemas apabila tidak mengikuti perkembangan informasi terbaru di media sosial.

Penelitian ini berawal dari kepedulian peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar, khususnya pada kalangan remaja usia sekolah. Peneliti melihat bahwa budaya FOMO tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial remaja, tetapi juga berdampak pada konsentrasi belajar, kesehatan mental, serta motivasi akademik peserta didik. Banyak remaja lebih fokus membangun eksistensi di media sosial dibandingkan meningkatkan prestasi belajar dan pengembangan diri. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting karena pendidikan modern seharusnya mampu membentuk generasi yang cerdas, berkarakter, dan bijak dalam memanfaatkan teknologi.

Beberapa penelitian di Indonesia juga mengindikasikan bahwa pemakaian media sosial secara berlebihan memiliki hubungan dengan munculnya perilaku FOMO pada remaja. Pengaruh FOMO terhadap rendahnya tanggung jawab remaja dalam perspektif Pendidikan Kewarganegaraan dengan metode kuantitatif (Haddad & Mochamad, 2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat meningkatkan kecemasan sosial akibat tingginya penggunaan media sosial. Sedangkan penelitian Hikmah Hasanuddin membahas peran kecerdasan emosional dalam menghadapi FOMO pada remaja (Hasanuddin et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional membantu remaja mengontrol emosi dan mengurangi dampak negatif FOMO.

Berdasarkan fenomena tersebut, Ada beberapa isu yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu bagaimana pengaruh budaya FOMO terhadap motivasi dan konsentrasi belajar remaja, bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi kesehatan mental siswa, serta bagaimana tantangan dunia pendidikan modern dalam menghadapi perilaku FOMO di kalangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji upaya yang dapat dilakukan oleh lembaga pendidikan, guru, dan orang tua dalam membimbing peserta didik agar mampu menggunakan media sosial secara bijak dan tidak berlebihan.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis fenomena budaya FOMO pada remaja, mengetahui dampaknya terhadap dunia pendidikan modern, serta menemukan upaya yang dapat dilakukan oleh lembaga pendidikan dalam menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya pengendalian diri dalam penggunaan media sosial sehingga tercipta keseimbangan antara perkembangan teknologi dan kualitas pendidikan.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan riset kepustakaan untuk mengkaji fenomena budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja dan berbagai tantangan dalam dunia pendidikan modern. Penelitian ini mengkaji pengaruh budaya FOMO terhadap motivasi dan konsentrasi belajar, pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi kesehatan mental siswa, serta upaya yang dapat dilakukan oleh lembaga pendidikan, guru, dan orang tua dalam membimbing remaja menggunakan media sosial secara bijak. Data penelitian diperoleh melalui jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik studi dokumentasi dan penelusuran literatur, sedangkan analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan berbagai data yang diperoleh dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena FOMO di kalangan remaja di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Budaya Fomo Terhadap Motivasi Dan Konsentrasi Belajar Remaja

Budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi fenomena yang semakin sering dialami remaja akibat tingginya penggunaan media sosial di era digital. Remaja merasa takut tertinggal informasi, tren, maupun aktivitas sosial yang sedang viral sehingga terdorong untuk terus memantau media sosial. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik lebih sulit memusatkan perhatian pada proses pembelajaran karena fokus mereka terbagi antara kegiatan akademik dan aktivitas digital. Penelitian oleh Nabila Atika Ajra menjelaskan bahwa FOMO memiliki hubungan erat dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja akibat ketergantungan terhadap media sosial (Ajra et al., 2025).

Selain memengaruhi konsentrasi belajar, budaya FOMO juga berdampak pada motivasi akademik peserta didik. Banyak remaja lebih tertarik mengikuti tren media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah atau meningkatkan prestasi akademik. Akibatnya, waktu belajar menjadi berkurang dan peserta didik cenderung mengalami penurunan disiplin belajar. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat meningkatkan kecanduan media sosial pada kalangan remaja sehingga aktivitas belajar sering terganggu oleh penggunaan gawai secara berlebihan (Nurfritri et al., 2025).

Fenomena FOMO juga menyebabkan peserta didik merasa cemas apabila tidak terhubung dengan media sosial dalam waktu tertentu. Remaja merasa harus selalu mengetahui perkembangan terbaru agar tidak dianggap tertinggal oleh lingkungan sosialnya. Kondisi ini menyebabkan peserta didik sulit mengontrol penggunaan media sosial dan lebih mudah mengalami distraksi saat pembelajaran berlangsung. Penelitian Chelcadiva Ramadhani menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO pada remaja maka semakin rendah tingkat *subjective well-being* atau kesejahteraan psikologis mereka (Ramadhani et al., 2025).

Berdasarkan hasil kajian penelitian, budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) memberikan dampak negatif terhadap konsentrasi belajar, motivasi akademik, dan kondisi psikologis remaja akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi serta pengawasan penggunaan media sosial agar remaja mampu memanfaatkan teknologi secara bijak dan seimbang.

Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik

Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental siswa. Remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan umumnya lebih rentan terhadap kecemasan, stres, rendah diri, hingga gangguan emosional. Media sosial menjadi tempat perbandingan sosial yang membuat individu membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang terlihat lebih bahagia atau lebih sukses. Penelitian Rafael Asykari Mubarak menjelaskan bahwa fenomena FOMO berkaitan

erat dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental remaja akibat tekanan sosial di media digital (Mubarak, 2025).

Budaya FOMO memperkuat kondisi tersebut karena remaja merasa harus selalu mengikuti perkembangan media sosial agar tidak dianggap tertinggal. Ketika mereka tidak mampu mengikuti tren atau aktivitas teman sebaya, muncul rasa cemas, minder, dan tidak percaya diri. Penelitian Andi Ismayana Wahid menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan memiliki pengaruh signifikan terhadap meningkatnya gangguan psikologis pada remaja (Wahid et al., 2025).

Selain berdampak pada kondisi emosional, penggunaan media sosial yang berlebihan juga memengaruhi pola tidur remaja. Banyak peserta didik menggunakan gawai hingga larut malam hanya untuk memantau media sosial dan mengikuti tren digital. Kurangnya waktu istirahat menyebabkan konsentrasi menurun, emosi tidak stabil, dan motivasi belajar semakin rendah. Penelitian terbaru tahun 2026 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada malam hari berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur remaja serta meningkatnya perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO). Kondisi tersebut menyebabkan remaja mengalami tekanan psikologis berkepanjangan apabila penggunaan media sosial tidak dikendalikan dengan baik (Fahman, 2026).

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan perilaku *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti kecemasan, stres, gangguan emosional, dan menurunnya kualitas tidur.

Tantangan Dunia Pendidikan Modern Dalam Menghadapi Perilaku Fomo

Perkembangan teknologi digital memberikan tantangan besar bagi dunia pendidikan modern. Saat ini peserta didik hidup di lingkungan yang sangat dekat dengan internet sehingga sulit dipisahkan dari penggunaan media sosial. Kondisi tersebut membuat guru dan lembaga pendidikan harus mampu menyesuaikan metode pembelajaran dengan perkembangan teknologi tanpa mengabaikan pengawasan terhadap penggunaan media sosial secara berlebihan. Perkembangan media sosial dan teknologi digital telah memengaruhi pola interaksi, perilaku belajar, serta perkembangan sosial-emosional remaja sehingga diperlukan kerja sama antara sekolah, keluarga, dan lingkungan dalam membangun literasi digital yang sehat bagi peserta didik.

Salah satu tantangan utama dalam dunia pendidikan modern adalah menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran dengan pengendalian penggunaan media sosial yang berlebihan. Di satu sisi, teknologi dapat membantu pembelajaran menjadi lebih menarik, interaktif, dan mudah diakses oleh peserta didik. Namun di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber distraksi yang mengurangi efektivitas belajar peserta didik. Banyak siswa lebih fokus pada eksistensi di media sosial dibandingkan prestasi akademik sehingga konsentrasi dan motivasi belajar mengalami penurunan. Penelitian terbaru tahun 2026 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol memiliki hubungan negatif terhadap motivasi dan konsentrasi belajar peserta didik, sedangkan pemanfaatan teknologi pembelajaran yang tepat justru dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar (Jannah, 2026).

Selain itu, pendidikan modern juga menghadapi tantangan dalam membentuk karakter dan kedisiplinan peserta didik di era digital. Kurangnya pengawasan penggunaan gawai membuat remaja lebih mudah terpengaruh budaya digital yang negatif, termasuk perilaku konsumtif dan kecanduan media sosial. Oleh karena itu, penerapan literasi digital dan pendidikan karakter di lingkungan sekolah sangat penting agar siswa dapat menggunakan teknologi dengan lebih bijak dan bertanggung jawab (Maulida, 2025).

Bahkan pada tahun 2026 pemerintah Indonesia mulai merencanakan pembatasan akses media sosial bagi remaja usia tertentu sebagai bentuk perlindungan terhadap dampak negatif dunia digital. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan dan kesehatan mental.

Dari hasil pembahasan dapat diketahui bahwa perkembangan teknologi digital dan media sosial memberikan tantangan besar bagi dunia pendidikan modern. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, serta memengaruhi karakter peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan penguatan literasi digital, pendidikan karakter, dan pengawasan penggunaan teknologi agar peserta didik mampu memanfaatkan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab.

Upaya Sekolah, Guru, Dan Orang Tua Dalam Mengatasi Fomo

Untuk mengurangi dampak negatif budaya FOMO, diperlukan kolaborasi antara sekolah, pendidik, dan orang tua dalam membimbing siswa menggunakan media sosial secara bijak. Sekolah dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital dan penggunaan media sosial yang sehat agar peserta didik memahami dampak positif maupun negatif teknologi digital. Penelitian terbaru tahun 2026 menegaskan bahwa literasi digital sangat penting untuk membantu remaja mengontrol penggunaan media sosial dan mengurangi perilaku FOMO (Setiani et al., 2026).

Guru juga memiliki peran penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan interaktif sehingga siswa lebih fokus pada proses belajar dibandingkan media sosial. Penggunaan metode pembelajaran kreatif berbasis teknologi dapat membantu peserta didik memanfaatkan media digital untuk kegiatan yang lebih positif dan produktif. Selain itu, guru perlu memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengendalian diri dan etika dalam penggunaan media sosial.

Orang tua memiliki tanggung jawab besar dalam mengawasi penggunaan gawai di rumah. Pengawasan dapat dilakukan dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, membangun komunikasi yang baik dengan anak, serta memberikan contoh penggunaan teknologi secara bijak dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan keluarga sangat penting agar remaja tidak terlalu bergantung pada media sosial sebagai sumber kebahagiaan dan pengakuan sosial.

Selain itu, kegiatan positif seperti olahraga, organisasi, kegiatan keagamaan, dan aktivitas sosial secara langsung perlu ditingkatkan agar remaja tidak hanya bergantung pada interaksi digital. Dengan adanya keseimbangan antara kehidupan digital dan interaksi sosial nyata, peserta didik akan lebih mampu mengontrol perilaku FOMO serta menjaga kesehatan mental dan motivasi belajarnya (Hasibuan & Sabarrudin, 2025).

Kajian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa upaya mengatasi budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja memerlukan kerja sama antara sekolah, guru, dan orang tua dalam membimbing peserta didik menggunakan media sosial secara bijak. Literasi digital, pengawasan penggunaan gawai, serta peningkatan kegiatan positif menjadi langkah penting untuk membantu remaja mengurangi ketergantungan terhadap media sosial sehingga kesehatan mental, interaksi sosial, dan motivasi belajar peserta didik tetap terjaga.

SIMPULAN

Budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) memberikan pengaruh negatif terhadap motivasi dan konsentrasi belajar remaja. Tingginya penggunaan media sosial membuat peserta didik lebih fokus pada tren digital dibandingkan kegiatan akademik sehingga menurunkan disiplin belajar, meningkatkan distraksi, dan memunculkan kecemasan sosial akibat ketergantungan terhadap media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Remaja lebih rentan terhadap kecemasan, stres, perasaan rendah diri, dan gangguan emosional karena seringnya perbandingan sosial melalui media digital. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat memengaruhi kualitas tidur dan mengurangi antusiasme untuk belajar.

Perkembangan teknologi digital menjadi tantangan bagi dunia pendidikan modern. Lembaga pendidikan harus mampu memanfaatkan teknologi dalam pembelajaran sekaligus mengawasi penggunaan media sosial agar tidak mengganggu proses belajar. Pendidikan

juga perlu memperkuat karakter dan literasi digital peserta didik agar mampu menggunakan teknologi secara bijak. Upaya mengatasi budaya FOMO memerlukan kerja sama antara sekolah, guru, dan orang tua. Sekolah dan guru berperan dalam memberikan edukasi literasi digital serta menciptakan pembelajaran yang menarik, sedangkan orang tua perlu mengawasi penggunaan gawai dan membangun komunikasi yang baik dengan anak agar tercipta keseimbangan antara kehidupan digital dan sosial nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Fahman, A. M. (2026). "Hubungan Keragaman Media Sosial dengan Perilaku Fear of Missing out (FoMO) pada Remaja: Kelas XI di SMAN 4 Tuban,." *Inovasi Kesehatan Global*, 3(1), 259–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ikg.v3i1.2858>.
- Haddad, F. P. D., & Mochamad, S. (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*, 7(1).
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Baldan Haramain, F. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203. <https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Hasibuan, M. Y. M., & Sabarrudin, S. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja: Analisis Temuan Terbaru tentang Kecemasan, Depresi, dan FOMO. *Yasin*, 5(6), 5722–5737. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.7775>
- Jannah, L. R. (2026). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN MOTIVASI DAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK*. 11.
- Maulida, F. (2025). Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan Psikologis pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Diversita*, 11(1), 110–118. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>
- Mubarak, R. A. (2025). Dampak Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kajian Sosial Humaniora*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26>
- Nurfitri, A. D., Ikhrom, I., & others. (2025). Pengaruh FoMO terhadap Kecanduan Media Sosial pada Kalangan Remaja. *Nathiqiyah*, 8(1), 59–69. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i1.1579>
- Ramadhani, C., Suhadianto, S., & Rista, K. (2025). Fear of Missing Out dengan Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4778–4783. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/25145>
- Setiani, D., Effendi, Z., Shofiy, S. Q., Apriliani, S., & Rambe, M. S. (2026). Kolaborasi Guru–Orang Tua dalam Mengelola Pola Belajar Digital Generasi Alpha. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 181–186. <https://doi.org/10.31004/jptam.v10i1.35825>
- Wahid, A. I., Sufriaman, S., Mahka, M. F. R., & Jaya, K. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Indonesian Journal of Legality of Law*, 7(2), 294–299. <https://doi.org/10.35965/ijlf.v7i2.6273>