

**PENINGKATAN PEMAHAMAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA
DALAM AKTIFITAS MEDIA SOSIAL**

Heni Aguspita Dewi^{1*}, Baharudin Lutfi S², Meti Sulastr³, Ana Ikhsan Hidayatuloh⁴, Rikky Gita Hilmawan⁵, Lina Marlina⁶, Eneng Daryanti⁷, Deni Wahyudi⁸, Novianti Rizki Amalia⁹, Hilman Mulyana¹⁰, Asep Mulyana¹¹, Euis Teti Hayati¹², Mamay Vansugisti¹³, Sri Lestari¹⁴, Silvia Sri Apriliani¹⁵

¹⁻¹⁵Universitas Bhakti Kencana

Email Korespondensi: henidewi06@gmail.com

Disubmit: 05 Agustus 2024

Diterima: 26 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.16589>

ABSTRAK

Remaja adalah pengguna media sosial tertinggi, tingginya penggunaan media sosial membuat remaja rentan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO). Pengabdian dilakukan untuk mengetahui gambaran pemahaman FoMO sebelum dan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Jumlah responden 357 siswa dari SMPN 5 Kota Tasikmalaya dan SMPN 1 Cikoneng Ciamis, terdapat sekitar 700 peserta yang mengikuti kegiatan pengmas. Dilakukan penilaian pemahaman FoMO sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan dengan menyebarkan kuesioner. Pemahaman FoMO sebelum dilakukan penyuluhan pada remaja di SMPN 5 Kota Tasikmalaya dan SMPN 1 Cikoneng Ciamis sebagian besar berada pada kategori kurang sebesar 53,8%. Setelah dilakukan penyuluhan pemahaman FoMO sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 37,8%. penyuluhan yang dilakukan melalui pengabdian Masyarakat terbukti dapat meningkatkan pemahaman FoMO pada remaja. Disarankan untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat lanjutan agar dapat mengatasi masalah *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), Pemahaman, Remaja

ABSTRACT

Teenagers are the highest users of social media, the high use of social media makes teenagers vulnerable to experiencing Fear of Missing Out (FoMO). The service was carried out to find an overview of understanding FoMO before and after community service. The number of respondents was 357 students from SMPN 5 Kota Tasikmalaya and SMPN 1 Cikoneng Ciamis, the participants who took part in community service activities numbered around 700 people. Assessment of understanding of FoMO was carried out before and after the counseling by distributing questionnaires. Understanding of FoMO before counseling was carried out among teenagers at SMPN 5 Kota Tasikmalaya and SMPN 1 Cikoneng Ciamis was mostly in the poor category at 53.8%. After counseling, understanding of FoMO was mostly in the good category at 37.8%. Counseling carried out through community service has been proven to increase understanding of FoMO in adolescents. It is recommended to carry out further

community service activities to overcome the problem of Fear of Missing Out (FoMO) in teenagers.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO), Understanding, Teenagers*

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia 99,16% remaja menjadi pengguna media sosial dengan rentang usia 13-18 tahun (APJII, 2022). Remaja membutuhkan dukungan sosial dalam sosialisasinya dengan lingkungan (Dewi dkk., 2020), saat dukungan kurang didapatkan maka remaja menjadikan media sosial sebagai pelarian dari ketidaknyamanan yang tanpa disadari dapat membuat remaja berisiko mengalami kecanduan (Kardefelt-Winther, 2014; Khairuni, 2016). Tingginya penggunaan media sosial membuat remaja rentan mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)*. FoMO adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menganggap orang lain melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan di media sosial yang dilihat saat up date di media sosial baik dengan atau tanpa mereka (Przybylski et al., 2013). Adanya kekhawatiran akan tertinggal berita dan hal yang menyenangkan di media sosial membuat remaja lupa waktu, bahkan dapat mengganggu pola tidur untuk berinteraksi di media sosial, (Woods & Scott, 2016), sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan (Riyadi & Widuri 2015).

FoMo merupakan bentuk fenomena sosial yang menyebabkan banyak pengguna smartphone sering mengecek perangkatnya dan terus-menerus mencari pengalaman dan nilai-nilai tertentu. Namun, ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, berbagai perasaan negatif seperti ketidaknyamanan, kecemasan, kebingungan, kekurangan, depresi, dan mudah tersinggung (Song, Zhang, Zhao & Song 2017). FoMO dapat meningkatkan kecemasan saat tidak memeriksa media sosial, memiliki keyakinan akan pentingnya berkomunikasi lewat online dari pada teman secara langsung, *antusiasme* terhadap postingan atau *up date* status orang lain di media sosial, keinginan terus-menerus untuk menampilkan dirinya dengan membagikan aktivitasnya berupa foto atau video, perasaan cemas bahkan depresi jika hanya sebagian orang yang melihat postingannya (Abel, Buff & Bur 2016).

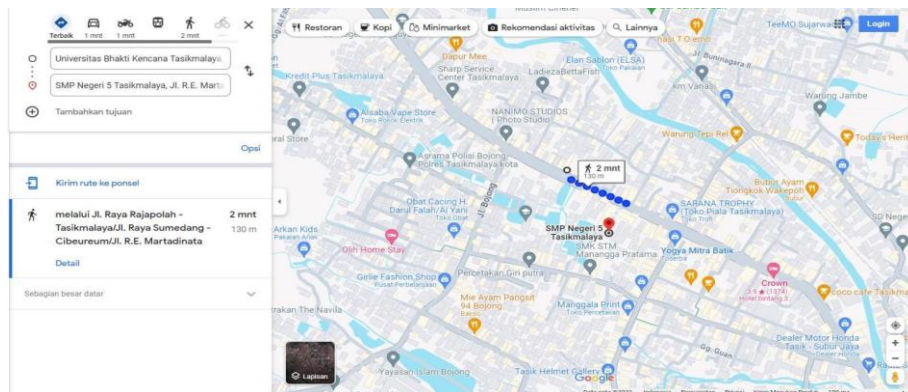
Seseorang yang mengalami FoMO akan menggunakan media sosial secara berlebihan mulai dari bangun tidur, saat makan, atau bahkan saat mengemudi (Przybylski et al., 2013). Kurangnya informasi mengenai FoMO pada remaja dalam aktifitas media sosial sebagai dampak psikologis yang ditimbulkan dari aktifitas media sosial sehingga dibutuhkan adanya edukasi untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan FoMO. Maka pihak sekolah mengharapkan agar siswa mendapatkan informasi mengenai FoMO. Untuk itu Universitas Bhakti Kencana bekerjasama dengan SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tema "Peningkatan pemahaman tentang FoMO pada remaja dalam aktifitas media sosial".

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

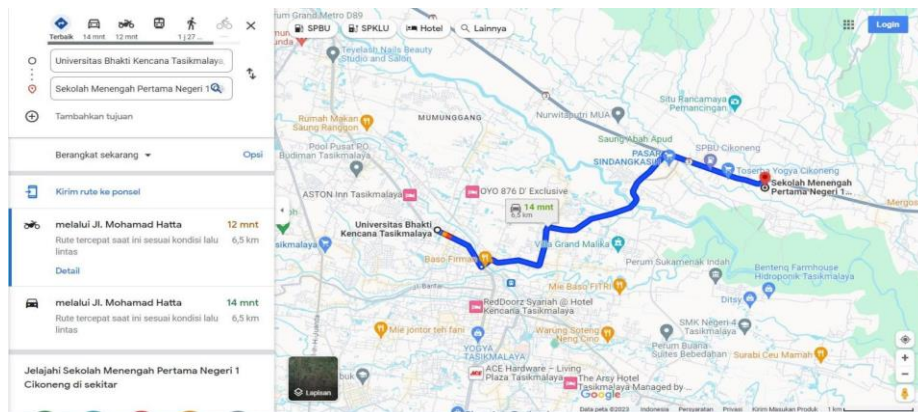
Hasil observasi yang dilakukan pada beberapa siswa di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya didapatkan pemahaman siswa mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja dalam aktifitas media sosial sebagai dampak psikologis yang ditimbulkan dari

aktifitas media sosial masih rendah. Rendahnya pemahaman siswa terkait dengan FoMO pada remaja dalam aktifitas media sosial sebagai dampak psikologis yang ditimbulkan dari aktifitas media sosial menjadi kekhawatiran tersendiri bagi pihak sekolah terkait, dimana penggunaan media sosial pada siswa sulit untuk memantau penggunaannya. Media sosial tidak lepas dari kehidupan remaja, semua siswa dapat mengakses media sosial dengan mudah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah yang dapat diambil pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah “Bagaimana pemahaman siswa mengenai FoMO pada remaja dalam aktifitas media sosial di SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis sebelum dan sesudah dilakukan edukasi?”



Gambar 1. Peta Lokasi Mitra 1 (SMP N 5 Kota Tasikmalaya)



Gambar 2. Peta Lokasi Mitra 2 (SMP N 1 Kota Tasikmalaya)

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Remaja

Menurut WHO (2014) remaja adalah individu dengan rentang usia dari 10-19 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan bahwa remaja merupakan individu dengan rentang usia 10-18 tahun (PERMENKES, 2014). Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan individu yang berusia dari 10-24 tahun dan belum pernah menikah (BKKBN, 2012). Berdasarkan rentang usia dapat disimpulkan bahwa

remaja adalah individu dengan rentang usia 10-24 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa, dimana pada masa tersebut akan terjadi beberapa perubahan seperti fisik dan psikologis, perubahan fisik pada remaja yaitu seperti perubahan suara, tumbuhnya buah dada, tumbuhnya jakun, dan perubahan fungsi seksual lainnya, sedangkan perubahan psikologis pada masa remaja yaitu seperti aktualisasi diri dan juga pemikiran (Diananda, 2019). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia pada bulan januari 2022 mencapai 204,7 juta pengguna, naik sebesar 1,03% dari pada tahun 2021 (APJII, 2022). Di Indonesia 91% remaja menjadi pengguna internet. Salah satu dampak penggunaan internet adalah penggunaan media sosial yang menjadi salah satu penyebab terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja.

b. Kecanduan Media Sosial

Seseorang yang tidak dapat terlepas dari kebiasaan dan sulit mengontrol dirinya ketika melakukan aktivitas yang disukainya dinamakan kecanduan (Majorsy et al., 2013). Kecanduan media sosial disebut juga sebagai gangguan media sosial (*social media disorder*), penggunaan media sosial yang berlebihan (*exercise social media use*), penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*), dan penggunaan media sosial yang kompulsif (*compulsive social media use*) (Savci et al., 2018). Menurut Savci, Cengiz dan Aysan (2018), kecanduan media sosial didefinisikan sebagai penggunaan media sosial yang berlebihan, ketidakpuasan yang berlebihan, pengabaian aktivitas di rumah, sekolah, atau lokasi lain akibat penggunaan yang berlebihan. Sedangkan menurut Eijinden, Lemmens, Valkenburg (2016) kecanduan media sosial adalah gangguan perilaku di mana penggunaan media sosial meningkat hingga menjadi kebiasaan. Berdasarkan beberapa uraian diatas yang dikemukakan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah suatu perilaku penggunaan media sosial yang kompulsif atau secara berlebihan, serta memberikan dampak negatif baik secara fisik, emosional maupun sosial. Penggunaan media sosial yang tinggi sangat rentan bagi remaja terjadinya FoMO.

c. Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan ketakutan yang dirasakan oleh individu bahwa orang lain mungkin mengalami sesuatu yang menyenangkan, tetapi mereka sendiri tidak mengalaminya. Tingkat FoMO paling umum terjadi pada remaja dan dewasa awal (*emerging adults*), dan tingkat kepuasan hidup yang rendah dapat mendorong FoMO dan menyebabkan individu secara berlebihan mengakses media sosial selama aktivitas yang membutuhkan banyak konsentrasi seperti belajar. Selain itu, berawal dari kurang terpenuhinya *Basic Psychological Needs* pada individu yang mengikuti FoMO disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan (Swar & Hameed, 2017).

d. Aspek - Aspek Fear of Missing Out (FoMO)

Menurut Przybylski et al (2013), Aspek *Fear of Missing Out* (FoMO) terkait dengan rendahnya kebutuhan psikologis dasar, yaitu:

- 1) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Kebutuhan seseorang untuk terhubung, dan menjadi bagian dari kelompok disebut sebagai *relatedness* (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain). Jika kebutuhan psikologis sesuai, individu tidak akan mengalami kecemasan dan tidak akan mencari pengalaman dan perilaku yang salah secara online

- 2) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* Kebutuhan psikologis akan *self* (diri sendiri) berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah kebutuhan seseorang untuk merasa efektif ketika berinteraksi dengan orang lain dalam mempelajari keterampilan melewati tantangan. Sebaliknya, *autonomy* diukur ketika ada pilihan, dukungan, dan dorongan yang terkait dengan prioritas, perawatan, dan penghentian perilaku.

e. Faktor - Faktor yang Memengaruhi Fear of Missing Out (FoMO)

Menurut Przybylski et al (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) adalah :

- 1) Adanya keterbukaan dalam informasi media sosial
Dengan menampilkan apa yang sedang terjadi saat ini, media sosial, gadget, dan fitur notifikasi lokasi benar-benar menjadikan kehidupan sekarang semakin terbuka.
- 2) Usia
Menurut survei yang dilakukan JWT Intellegence (2013), kelompok usia termuda memiliki tingkat FoMO tertinggi, yakni berkisar antara 13 hingga 33 tahun.
- 3) *Social One Upmanship*
Social One Upmanship adalah perilaku dimana seseorang mencoba melakukan sesuatu, seperti tindakan, perbuatan, atau mencari hal lain, untuk menunjukkan bahwa dia lebih baik dari pada orang lain, hal ini dipengaruhi oleh keinginan untuk menjadi yang terbaik atau lebih unggul dari orang lain
- 4) Penyebaran topik atau informasi melalui *hashtag*
Pengguna platform media sosial memiliki akses ke fitur *hashtag* (#), yang memungkinkan mereka untuk mengungkapkan peristiwa yang sedang terjadi saat ini
- 5) Kondisi *deprivasi relative*
Perasaan ketidakpuasan seseorang jika dibandingkan dengan orang lain disebut sebagai kondisi deprivasi relatif.
- 6) Adanya dorongan untuk terus mengetahui informasi
Di era digital sekarang ini, sangat mungkin seseorang akan terus dibanjiri topik menarik

f. Dampak Fear of Missing Out (FoMO).

Menurut Przybylski et al (2013), mengemukakan beberapa ciri khusus dampak FoMO adalah sebagai berikut:

- 1) Kecanduan Media Sosial.
Individu akan terus memeriksa akun media sosial orang lain yang akan memungkinkan mereka melihat apa yang telah dilakukan orang lain untuk tetap up to date.
- 2) Terus berpartisipasi dalam setiap kegiatan
Individu akan terus berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan. Dalam hal ini, individu yang menderita FoMO dapat mendokumentasikan aktivitasnya melalui media sosial.

- 3) Individu yang selalu membuat panggung pertunjukan sendiri. Baik secara online maupun offline, setiap individu memiliki tahapannya masing-masing. Dalam hal ini, orang yang mengalami FoMO akan mengungkapkan bahwa media sosial adalah sarana untuk menjadikan mereka merasa lebih baik.
- 4) Individu akan terus merasa kekurangan. Dalam hal ini, individu yang mengalami FoMO akan mengalami perasaan terasingkan baik di dunia nyata maupun online saat mereka berjuang untuk mendapatkan pengakuan.
- 5) Kualitas tidur. FoMO dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Pengguna

4. METODE

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan mencari mitra, setelah mendapatkan mitra yaitu SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis., lalu kita melakukan identifikasi permasalahan yang ada SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis. berdasarkan hasil observasi yang dilakukan secara langsung. Didapatkan permasalahan terkait dengan kurangnya pemahaman siswa terkait dengan aktifitas media sosial yang dapat menimbulkan FoMO. Dari masalah tersebut kami dan mitra yaitu SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis sepakat untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi yang akan diberikan kepada siswa yang ada SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di dua tempat yaitu SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis pada tanggal 20 November 2023 dan SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya pada tanggal 23 November 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengambil tema “Peningkatan Pemahaman FoMO Pada Remaja Dalam Aktifitas Media Sosial”. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan persiapan kegiatan dengan mempersiapkan sarana prasarana pendukung kegiatan tersebut baik SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan dalam 4 tahap. Tahap pertama adalah sosialisasi dengan siswa yang ada SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis terkait dengan pelaksanaan yang akan dilakukan. Tahap kedua melakukan pengukuran tingkat pemahaman siswa terkait dengan FoMO. Tahap ke 3 adalah melakukan edukasi dengan pemberian materi yang dilaksanakan bentuk workshop secara langsung (*offline*) di (tempat) yang akan dihadiri oleh siswa SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis. Tahap ke-4 adalah evaluasi yaitu mengukur tingkat pemahaman FoMO pada remaja setelah diberikan edukasi.



Gambar 3. Penerahan cindramata secara simbolik kepada mitra

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung selama 2 hari di dua tempat yaitu SMPN 5 Kota Tasikmalaya pada tanggal 23 November 2023, dan di SMPN 1 Cikoneng Ciamis pada tanggal 20 November 2023 yang dihadiri oleh tim dosen dan mahasiswa dari Universitas Bhakti Kencana serta dihadiri sekitar 700 siswa. Kegiatan ini dibuka langsung oleh Ibu Hj. Yuyun Siti Noorhaesih, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 5 Kota Tasikmalaya dan Bapak Drs. Janan Junaedi, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 1 Cikoneng Ciamis, dengan pemberian Plakat dan Sertifikat dari Universitas Bhakti Kencana secara simbolis kepada pihak sekolah. SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis menjadi tempat dilaksanakannya pengabdian masyarakat peningkatan pemahaman FoMO pada remaja dalam aktifitas media sosial. Program ini adalah lanjutan dari pengmas seelumnya. Pihak sekolah memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengarahkan siswa untuk mengikuti kegiatan yang sebelumnya telah kita sosialisasikan kepada pihak sekolah serta menyiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan pengmas yang akan dilaksanakan.



Gambar 4. Kegiatan pengabdian Masyarakat

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Gambaran Pemahaman *Fear of Missing Out* (FoMO) Sebelum dilakukan Penyuluhan (n=357)

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	55	15,4
Cukup	110	30,8
Kurang	192	53,8
Total	357	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan gambaran pemahaman *Fear of Missing Out* (FoMO) Sebelum dilakukan Penyuluhan (n=357) pada siswa di SMPN 5 Kota Tasikmalaya dan SMPN 1 Cikoneng Ciamis didapatkan Sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 192 siswa (53,8%) dan sebagian kecil berada pada pemahaman yang baik yaitu 55 siswa (15,4%).

Tabel 2. Gambaran Pemahaman *Fear of Missing Out* (FoMO) Setelah Dilakukan Penyuluhan (n=357)

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	135	37,8
Cukup	152	42,6
Kurang	70	19,6
Total	357	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan gambaran pemahaman *Fear of Missing Out* (FoMO) setelah dilakukan Penyuluhan (n=357) pada siswa di SMPN 5 Kota Tasikmalaya dan SMPN 1 Cikoneng Ciamis didapatkan Sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 135 siswa (37,8%) dan sebagian kecil berada pada kategori pemahaman kurang yaitu 70 siswa (19,6%).

b. Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan tema peningkatan pemahaman *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja dalam aktifitas media social menunjukkan bahwa gambaran pemahaman remaja sebelum dilakukan edukasi Sebagian besar masuk kategori kurang. Sasaran atau target adalah remaja yaitu siswa di SMP karena remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dan remaja juga menjadi pengguna internet yang paling tinggi (Hakim, 2017). perkembangan teknologi yang semakin pesat. Remaja merupakan fase dimana terjadinya perkembangan dan bertumbuhan baik secara fisik, psikologis maupun secara pengetahuan atau intelektual, sifat remaja juga mempunyai ciri khas yaitu sikap atau rasa keingintahuan yang tinggi. Penggunaan internet sebagai berdampak negatif bagi penggunanya terutama di kalangan terutama remaja (Dewi et al., 2024).

Pada fase remaja, mereka akan memiliki tambahan tuntutan dalam hidupnya. Dengan bertambahnya tuntutan pada kehidupan remaja di sekolah ataupun di lingkungan sosialnya. Salah satunya adalah tuntutan dari penggunaan teknologi informasi atau penggunaan sosial media. Penggunaan media sosial bagi remaja merupakan suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa SMP masuk kategori praemaja. Pada fase pra remaja juga dikatakan sebagai fase negatif, karena pola aktivitas maupun tingkah laku yang dilakukan remaja cenderung kearah negatif. Remaja juga sangat susah berkomunikasi dengan orang tua dan lebih mementingkan kepentingan hidupnya sendiri. Untuk kemampuan befikir, remaja membandingkan diri mereka dengan teman sebaya yang berjenis kelamin sama dan mencari nilai serta energi baru pada tahap awal (Wulandari, 2014). Remaja juga bersaing untuk mendapatkan keanggotaan dalam grup karena penerimaan oleh teman sebaya sangat penting bagi remaja. Dengan karakteristik remaja dimasa perkembangannya mereka sangat berisiko mengalami FoMO.

Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis dimana dapat meningkatkan kesenangan pada penggunaannya, menimbulkan kecemasan, tremor dan dapat mengubah mood. Sedangkan menurut Van Den Eijnden et al., (2016) mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial merupakan suatu gangguan perilaku dimana penggunaan media sosial meningkat sehingga menjadi suatu kebiasaan. Penggunaan media sosial

yang intensif dan berlebihan akan menyebabkan kecanduan media sosial terutama bagi siswa. Sehingga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti banyak waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, tidak menyelesaikan tugas, tidak masuk kelas, tidur saat jam pelajaran, tidak mengerti pembelajaran, penurunan nilai serta hilangnya hubungan sosial secara langsung (Chang et al., 2014). Siswa yang memiliki tingkah laku adiksi terhadap penggunaan media sosial ditandai dengan beberapa gejala adiksi seperti merasa senang ketika mengakses media sosial dan merasa tidak senang, cemas bahkan kesepian ketika tidak mengakses media sosial (Przybylski et al., 2013).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia pada bulan Januari 2022 mencapai 204,7 juta pengguna, naik sebesar 1,03% dari pada tahun 2021 (APJII, 2022). Di Indonesia 91% remaja menjadi pengguna internet. Sehingga remaja berisiko mengalami FoMO. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Bhakti Kencana untuk membantu permasalahan siswa terkait dengan penggunaan media sosial. Kegiatan pengmas dilakukan dengan memberikan edukasi tentang FoMO dalam aktifitas media sosial sebagai dampak psikologis yang ditimbulkan dari aktifitas media sosial pada siswa SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis, dimana penggunaan media sosial menjadi kebutuhan sehari-hari dari remaja dan sangat sulit untuk bisa memantau penggunaannya. Dengan pemberian informasi mengenai bagaimana penggunaan sosial media dengan baik dan benar serta dampak yang dapat ditimbulkan terutama dampak psikologis, diharapkan siswa dapat memiliki pengetahuan tentang FoMO, dengan meningkatnya pengetahuan siswa di SMP Negeri 1 Cikoneng Ciamis dan SMP N 5 Kota Tasikmalaya. Maka siswa dapat memahami dan mengetahui tentang FoMO sebagai dampak psikologis yang dapat ditimbulkan dari aktifitas media sosial.

Edukasi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat terbukti efektif mampu meningkatkan pemahaman remaja (Dewi, Asnawi, et al., 2023) Edukasi merupakan hal penting yang dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja tentang FoMO. Kegiatan edukasi yang dilakukan melalui pengabdian Masyarakat ini terbukti dapat meningkatkan pemahaman remaja. Edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan media sosial sehingga remaja dapat terhindar dari FoMO. Seseorang yang mengalami FoMO akan memasuki tahap untuk meningkatkan penggunaan media sosial, sehingga akan menyebabkan kecanduan media sosial, hal tersebut disebabkan karena kurang terpenuhinya *basic psychological needs* dalam dirinya (Swar & Hameed, 2017). *Basic psychological needs* merupakan kebutuhan dasar psikologis yang meliputi kebutuhan autonomi (*autonomy*), kebutuhan kompetensi (*competence*) dan kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain (*relatedness*) (Blume et al., 2013). Kebutuhan *autonomy* dan *competence* merupakan bagian dari kebutuhan psikologis akan *self*. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami FoMO memiliki kebutuhan *basic psychological needs* yang rendah yaitu terdiri dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* (Przybylski et al., 2013).

Individu yang mengalami FoMO akan cenderung sulit untuk keluar dari *smartphone*, kecemasan terus menerus mengecek media sosial dan

keyakinan bahwa pertemanan yang terjadi di media sosial lebih penting dari pada pertemanan di dunia nyata (Abel et al., 2016) Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya FoMO pada remaja yaitu dengan meningkatkan pemahaman remaja akan FoMO sebagai dampak psikologis yang dapat ditimbulkan dari aktifitas media sosial.

Pemahaman merupakan suatu pandangan, pendapat, proses, dan pola pikir untuk merumuskan atau menggali sebuah teori tertentu. Pemahaman (*Understanding*) merupakan memahami sebuah teori dan dapat memberikan makna yang baru tanpa merubah makna yang sebelumnya. Kurangnya pemahaman remaja terkait dengan FoMO sebagai dampak psikologis yang dapat ditimbulkan dari aktifitas media sosial menjadi salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami FoMO, dengan adanya pemahaman dapat menjadi salah satu upaya untuk dapat mengurangi risiko terjadinya FoMO pada Remaja dalam Aktifitas Media Sosial. Peningkatan pemahaman dengan menggabungkan beberapa metode yaitu dengan penyuluhan dan media seperti leaflet dan poster terbukti efektif untuk meningkatkan pemahamannya. Dengan peningkatan pemahaman remaja akan memiliki suatu kesadaran untuk tidak terlibat atau menghindari aktifitas media sosial yang dapat berisiko, Untuk itu diperlukan dukungan dari semua pihak baik dari pihak sekolah, tenaga kesehatan, maupun keluarga agar dapat mencegah terjadinya FoMO pada remaja. Upaya yang dilakukan tidak bisa hanya satu kali namun dapat dilakukan secara terus menerus. Perawat jiwa juga dapat dilibatkan dalam pemberian konseling untuk dukungan emosional pada remaja (Dewi, Suryani, et al., 2023).

6. KESIMPULAN

Pemahaman *Fear of Missing Out* (FoMO) sebelum dilakukan penyuluhan pada remaja di SMPN 5 Kota Tasikmalaya dan SMPN 1 Cikoneng Ciamis sebagian besar berada pada kategori kurang sebesar 53,8%. Setelah dilakukan penyuluhan pemahaman *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 37,8%. Terdapat peningkatan pemahaman remaja setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya preventif dan promotif terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang FoMO pada remaja dengan penyuluhan dengan menggunakan media poster dan leaflet.

7. 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. <https://doi.org/10.19030/Jber.V14i1.9554>
- Apjii. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Apjii.Or.Od, June*, 10. [Apjii.Or.Id](https://doi.org/10.19030/Jber.V14i1.9554)
- Blume, B. D., Baldwin, T. T., & Ryan, K. C. (2013). Communication Apprehension: A Barrier To Students' Leadership, Adaptability, And Multicultural Appreciation. *Academy Of Management Learning And Education*, 12(2), 158-172. <https://doi.org/10.5465/Amle.2011.0127>
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Huang, T. F., & Pan, Y. C. (2014). Online Gaming And Risks Predict Cyberbullying

- Perpetration And Victimization In Adolescents. *International Journal Of Public Health*, 60(2), 257-266. <https://doi.org/10.1007/S00038-014-0643-X>
- Dewi, H. A., Amalia, N. R., & Chairiyah, R. (2024). Effectiveness Of Internet Addiction Interventions In Adolescents: Systematic Review. *International Journal Of Integrative Research*, 2(2), 95-106. <https://doi.org/10.59890/Ijir.V2i2.1442>
- Dewi, H. A., Asnawi, A., Roni, A., Rofiasari, L., Hakim, A. F., Ramadhan, D. C., Apriliani, S. S., Lestari, S., & Nurjaman, J. (2023). Stop Cyberbullying Dengan Peningkatan Pemahaman Tentang Cyberbullying Dan Dampak Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 4(1), 22-28. <https://doi.org/10.36465/Jupemas.V4i1.1046>
- Dewi, H. A., Suryani, S., & Sriati, A. (2023). The Relationship Between Cyberbullying And The Risk Of Suicidal Ideation In Adolescents. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 11(2), 118-123. <https://doi.org/10.24198/Jkp.V11i2.2259>
- Dewi, H. A., Suryani, & Sriati, A. (2020). Faktor Faktor Yang Memengaruhi Cyberbullying Pada Remaja: A Systematic Review. *Journal Of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/Jnc.V3i2.24477>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116-133. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual And Methodological Critique Of Internet Addiction Research: Towards A Model Of Compensatory Internet Use. *Computers In Human Behavior*, 31(1), 351-354. <https://doi.org/10.1016/J.Chb.2013.10.059>
- Khairuni, N. (2016). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus Di Smp Negeri 2 Kelas Viii Banda Aceh). *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 91. <https://doi.org/10.22373/Je.V2i1.693>
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5, 78-84.
- Nurina Hakim, S., Alyu Raj, A., & Febrian Chita Prastiwi, D. (2017). Remaja Dan Internet. *Prosiding Semnas Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 2008, 311-319.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/J.Chb.2013.02.014>
- Riyadi, S. Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Goysen Publishing.
- Savci, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2018). Turkish Adaptation Of The Social Media Disorder Scale In Adolescents. *Noropsikiyatri Arsivi*, 55(3), 248-255. <https://doi.org/10.5152/Npa.2017.19285>
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing Of Missing Out (Fomo) In Mobile Social Media Environment: Conceptual Development And Measurement Scale. In *In Iconference 2017 Proceedings* (Pp. 733-738).
- Swar, B., & Hameed, T. (2017). Fear Of Missing Out, Social Media

- Engagement, Smartphone Addiction And Distraction: Moderating Role Of Self-Help Mobile Apps-Based Interventions In The Youth. *Healthinf 2017 - 10th International Conference On Health Informatics, Proceedings; Part Of 10th International Joint Conference On Biomedical Engineering Systems And Technologies, Biostec 2017*, 5(Biostec), 139-146. <https://doi.org/10.5220/0006166501390146>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers In Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social Media Use In Adolescence Is Associated With Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression And Low Self-Esteem. *Journal Of Adolescence*, 51(June), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Keperawatan Anak*, 2, 39-43.