

Dampak Fenomena *Fear of Missing Out* Terhadap *Self Image* pada Siswa

Muhammad Rakha Yanminnata¹, Tyas Martika Anggriana², Juwita finayanti³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
Email: mhmdrkhaynmnnata@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
Email: tyas.ma@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
Email: juwita@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords:	Abstrak / Abstract
<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO), <i>Self Image</i> , Media Sosial, Remaja SMP	Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) marak terjadi di kalangan remaja pengguna media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan citra diri (<i>self image</i>) siswa SMP, mengidentifikasi faktor penyebab <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO), serta menganalisis dampaknya terhadap pembentukan <i>self image</i> . Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian adalah tiga siswa SMP Negeri 2 Balerejo yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO), muncul akibat keinginan untuk tidak tertinggal tren, tekanan sosial, dan kebutuhan emosional. <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO), memberikan dampak terhadap pembentukan <i>self image</i> yang cenderung dipengaruhi oleh validasi eksternal dari media sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya peran guru BK dan orang tua dalam membantu remaja membangun citra diri yang sehat di era digital.
<i>Fear of Missing Out</i> , <i>Self Image</i> , Social media, Junior High School Teenager	<i>The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) is increasingly common among adolescents on social media. This study aims to describe students' self image, identify the causes of Fear of Missing Out (FOMO), and analyze its impact on self-image development. The research used a qualitative approach with a phenomenological method. The subjects were three students of SMP Negeri 2 Balerejo selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and observation. The results showed that Fear of Missing Out (FOMO), arises from the desire not to be left behind by trends, social pressure, and emotional needs. Fear of Missing Out (FOMO), affects the formation of self-image, which is largely shaped by external validation on social media. This study emphasizes the role of guidance and counseling teachers and parents in helping adolescents build a healthy self image in the digital era.</i>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang berada dalam tahap perkembangan kritis dalam membentuk identitas diri. Pada masa ini, mereka mulai membangun citra diri atau *self image*, yakni bagaimana mereka menilai dan memandang diri sendiri secara fisik, sosial, dan psikologis. Menurut Hidayat dkk, (2019), *self image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar, termasuk persepsi terhadap penampilan dan bagaimana ia dilihat oleh orang lain. Menurut Nurdin (2020) *self image* adalah keseluruhan sistem gambar atau sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, potensi tubuh saat ini dan masa lalu, baik pandangan

seseorang terhadap dirinya secara fisik ataupun tentang siapa dirinya dan tentang apa yang orang lain tahu mengenai dirinya.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah tugas perkembangan sosial, yakni mencapai kematangan hubungan antar sebaya dengan lingkungan sosial. Kemampuan bersosial dengan teman sebaya memiliki peran penting untuk membentuk jati diri atau identitas remaja sebab setiap lingkungan pergaulan yang dipilih oleh remaja memberikan pengaruh pada dirinya. Tantangan pada masa remaja ini adalah kemampuan remaja mampu menyeleksi pengaruh dari lingkaran sosial yang memberikan dampak positif maupun negatif.

Perkembangan teknologi dan media sosial membuat remaja menghabiskan lebih banyak waktu di lingkungan digital, hal ini turut memengaruhi proses pembentukan *self image* remaja. Media sosial seperti TikTok dan Instagram tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi tempat untuk menunjukkan eksistensi diri dan mendapatkan validasi sosial. Wahyuni dkk, (2020) menyebut bahwa media sosial dapat memperkuat atau justru melemahkan citra diri remaja, tergantung pada bagaimana mereka menerima tanggapan dari lingkungan sekitar. Remaja yang merupakan Gen Z sering merasa ada dorongan untuk terlihat sempurna di media sosial. Hal ini menyebabkan munculnya perasaan tidak cukup baik, cemas, dan bahkan depresi karena perbandingan sosial yang terus-menerus. Akibatnya, kepercayaan diri dan harga diri remaja menjadi terpengaruh.

Salah satu fenomena psikologis yang erat kaitannya dengan penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). Menurut Przybylski dkk, (2013) *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah bentuk kecemasan yang muncul karena takut tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan orang lain. Hal ini diperparah oleh paparan konten media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal, sehingga memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Menurut Panggabean dan Brahmana (2021) *Fear of Missing Out* (FOMO), merupakan jenis motivasi emosional yang didasari oleh adanya kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi yaitu kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan dari kelompoknya.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FOMO) yang pertama Adalah keterbukaan informasi media sosial yang cukup massif, dalam media sosial informasi beredar sangat cepat dan terbuka untuk semua orang, hal ini menyimpulkan para Gen Z penasaran dan memiliki dorongan untuk memeriksa ponsel secara intens agar tidak ketinggalan berita terbaru (Abdulloh, 2021). Selanjutnya remaja adalah usia yang lebih mudah terdampak *Fear of Missing Out* (FOMO) karena mereka sedang dalam tahap mencari identitas diri serta keinginan untuk mendapatkan pengakuan oleh kelompok sebaya sangat tinggi.

Shakhila (2024) menambahkan bahwa remaja Gen Z sering merasa ada tekanan untuk tampil sempurna di media sosial agar diterima oleh lingkungannya. Hal ini berdampak pada munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO) yang mendorong mereka untuk terus mengikuti tren, membeli produk viral, dan membagikan konten yang sesuai ekspektasi publik demi mendapatkan pengakuan. Jika tidak disikapi secara bijak, kondisi ini dapat memengaruhi *self image* secara negatif.

Fenomena ini juga diamati oleh UNICEF (2021), yang menyebutkan bahwa tekanan sosial dan perbandingan di media sosial berpotensi menurunkan harga diri remaja. Menurut Siloam Hospitals (2023), sebanyak 35% remaja merasa khawatir akan ditandai dalam foto yang tidak menarik di media sosial, dan 27% merasa stres dengan penampilan mereka akibat tekanan dari media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *self image* remaja sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka terlihat dan diterima di dunia maya. Tekanan dari lingkungan sosial sering kali mendorong remaja untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka, mengikuti standar kecantikan atau gaya hidup tertentu agar mendapatkan validasi sosial berupa like, komentar, maupun pengakuan dari teman sebaya. Penting untuk memahami bagaimana *Fear of Missing*

Out (FOMO) memengaruhi pembentukan *self image*, khususnya pada siswa SMP yang sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan rentan terhadap pengaruh sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *self image* siswa SMP, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO), serta menganalisis dampak *Fear of Missing Out* (FOMO) terhadap pembentukan *self image* pada siswa SMP Negeri 2 Balerejo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang perilaku, pandangan, serta pengalaman individu dalam konteks sosial tertentu. Dalam hal ini, pendekatan fenomenologis dipilih karena fokus penelitian adalah untuk menggali dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang berdampak terhadap pembentukan *self image*. Subjek penelitian adalah tiga siswa SMP Negeri 2 Balerejo, yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu (*purposive sampling*), seperti aktif di media sosial, mengikuti tren digital, dan menunjukkan gejala *Fear of Missing Out* (FOMO). Teknik pengumpulan data meliputi observasi non-partisipan dan wawancara mendalam. Validitas data diuji melalui triangulasi sumber. Analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti mengamati secara langsung dan menyelami pengalaman siswa di SMP Negeri 2 Balerejo mengenai tekanan sosial akibat *Fear of Missing Out* (FOMO) serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk citra diri mereka dalam keseharian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan wawancara yang dilakukan pada subjek penelitian, dalam penelitian ini peneliti mengambil 3 siswa dari kelas VI dan VIII dengan rentang usia 12-15 tahun. Peneliti mewawancarai tiga orang siswa yang diberi kode R, SY, dan S. Ketiganya dipilih karena menunjukkan aktivitas yang tinggi di media sosial serta keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka. Peneliti juga melakukan observasi tidak langsung melalui interaksi media sosial yang tersedia secara publik. Ketiga subjek diketahui cukup aktif membagikan aktivitasnya melalui status WhatsApp maupun unggahan di Instagram. Berdasarkan hasil wawancara yang mendalam dari ketiga subjek, dapat digambarkan melalui tabel berikut ini.

Tabel 1.1 Deskripsi Self Image Siswa

No	Responden	Pernyataan
1.	Subjek R	"Nek upload postingan akeh seng ngelike nui ya seneng, koyok diapresiasi gitu."
2.	Subjek SY	"Kalau temen-temen lagi pada bikin video TikTok, biasanya aku juga pengen ikut, apalagi kalau yang bikin itu rame, terus banyak yang komen."
3.	Subjek S	"Aku jarang posting, tapi kalau lihat temen udah pada gaya, ya kadang minder juga sih, ngerasa beda."

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, diketahui bahwa *self image* siswa terbentuk dari kombinasi antara penilaian pribadi dan tanggapan lingkungan sosial, khususnya media sosial. Siswa cenderung membentuk citra diri berdasarkan seberapa besar mereka diterima oleh lingkungannya. Respon positif berupa like dan komentar dari media sosial menjadi indikator keberhargaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa validasi sosial sangat memengaruhi persepsi diri siswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Prameswari (2020), yang menyatakan bahwa citra diri remaja sangat dipengaruhi oleh perbandingan sosial. Media sosial menjadi ruang utama untuk membandingkan diri dengan orang lain, dan respon sosial yang diterima memperkuat atau justru melemahkan persepsi terhadap diri sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self image* remaja tidak hanya dibentuk secara internal, melainkan sangat bergantung pada reaksi lingkungan. Selain itu, penelitian Fitriani dan Purnomo (2023) juga mengungkapkan bahwa standar kecantikan dan gaya hidup yang tersebar di media sosial mendorong remaja untuk menyesuaikan penampilan fisik dan gaya sosial mereka demi mendapatkan penerimaan dan pengakuan sosial.

Tabel 1.2 Faktor Penyebab *Fear Of Missing Out* pada Siswa

No	Responden	Pernyataan
1.	Subjek R	<i>"Biasane nek enggak melu ngrasakke ketinggalan, rasane kurang gaul nek gak ngerti opo sing trending saiki."</i>
2.	Subjek SY	<i>"Yo biasane scroll TikTok mas, nek gak ngunu gae stori lagu dikek i kata-kata neng WhatsApp, rasane nek gak update ketinggalan kabar."</i>
3.	Subjek S	<i>"Pernah ngrasakke pengin ikut-ikutan gaya atau barang sing didol neng TikTok, soale kabeh kancaku wes tuku."</i>

Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain intensitas penggunaan media sosial, tekanan sosial dari teman sebaya, dan kebutuhan emosional untuk merasa diterima. Penggunaan media sosial setiap hari membuat siswa selalu terpapar pada aktivitas sosial teman-temannya. Hal ini menimbulkan perasaan takut tertinggal jika tidak ikut serta dalam tren atau aktivitas yang sedang ramai.

Tekanan dari teman juga menjadi faktor utama. Siswa merasa perlu mengikuti tren atau ajakan teman agar tidak dianggap berbeda. Selain itu, kebutuhan emosional seperti keinginan untuk dihargai dan mendapat pengakuan sosial membuat siswa cenderung mengejar perhatian di media sosial, yang pada akhirnya memicu *Fear of Missing Out* (FOMO).

Hasil analisis peneliti dari ketiga subjek yang diteliti memperlihatkan perilaku seperti memposting konten dengan format yang sama seperti tren yang sedang viral, seperti status lagu galau di WhatsApp, kutipan sindiran, maupun mengikuti challenge TikTok. Semua itu dilakukan bukan semata-mata karena keinginan pribadi, melainkan agar bisa mengikuti arus sosial yang sedang berlangsung dan tidak merasa terasing.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Panggabean dan Brahmana (2021) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) remaja. Semakin tinggi frekuensinya, semakin besar rasa takut tertinggal yang dialami. Penelitian Yusuf dkk, (2023) juga menegaskan bahwa kepribadian yang mudah penasaran dan kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial menjadi pemicu kuat munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja.

Tabel 1.3 Dampak *Fear Of Missing Out* terhadap pembentukan *Self Image*

No	Responden	Pernyataan
1.	Subjek R	<i>"nek temen mosting ya ikutan, nek temen beli barang nggak penting biasane ikutan beli biar terlihat bagus."</i>
2.	Subjek SY	<i>"biasanya scroll TikTok, kalau mosting banyak yg like suka kayak ngerasa berhasil."</i>

-
3. Subjek S “*kalau temen lebih dari saya, ya kadang ngerasa iri juga, kayak ngerasa kurang aja dibanding mereka.*”
-

Fear of Missing Out (FOMO) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan *self image* siswa. Ketika siswa merasa tertinggal, mereka cenderung membentuk citra diri berdasarkan apa yang dianggap ideal oleh lingkungan, bukan dari refleksi nilai-nilai personal. Hal ini menyebabkan *self image* yang dibangun bersifat dangkal dan bergantung pada respon sosial. Dengan demikian, *Fear of Missing Out* (FOMO) cenderung berdampak negatif terhadap pembentukan *self image* siswa. Ketika citra diri dibentuk berdasarkan tren, penilaian sosial, dan perbandingan yang terus-menerus, maka siswa dapat kehilangan keaslian diri dan hanya membentuk citra sesuai ekspektasi lingkungan.. Pada beberapa siswa, *Fear of Missing Out* (FOMO) menyebabkan mereka kehilangan keaslian diri dan hanya membentuk citra berdasarkan ekspektasi sosial.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa lebih percaya diri jika mendapatkan banyak like atau mengikuti tren yang sedang populer. Namun pada saat yang sama, mereka juga merasa kurang jika melihat teman lebih unggul atau lebih menarik. Perbandingan sosial ini menyebabkan munculnya tekanan psikologis yang berdampak pada kepercayaan diri dan nilai diri mereka. Penelitian Prameswari (2020) dan penelitian dari Fitriani dan Purnomo (2023) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO) rentan terhadap gangguan citra diri karena standar sosial yang tidak realistis. Ketika *self image* dibentuk berdasarkan pencitraan yang dibentuk media sosial, siswa cenderung kehilangan jati dirinya. Dengan demikian, *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak hanya memengaruhi perilaku digital siswa, tetapi juga berdampak pada cara mereka memandang dan menilai diri sendiri. Hal ini menjadi perhatian penting dalam upaya mendampingi siswa membentuk citra diri yang sehat di tengah perkembangan media sosial yang pesat.

SIMPULAN

Fear of Missing Out (FOMO) yang dialami siswa muncul dari berbagai faktor, antara lain: kepribadian yang cenderung ingin tahu dan tidak ingin tertinggal, penggunaan media sosial yang intensif, tekanan sosial dari teman sebaya, serta kebutuhan emosional untuk merasa terhubung dan diakui secara sosial. *Fear of Missing Out* (FOMO) tampak dalam perilaku siswa yang merasa terdorong mengikuti tren, membuat konten, atau membeli sesuatu karena dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. *Fear of Missing Out* (FOMO) berdampak nyata terhadap pembentukan *self image* siswa SMP. Citra diri siswa terbentuk dari respons terhadap ekspektasi sosial, terutama di media sosial. Ketika tekanan sosial dan kebutuhan akan pengakuan tidak dapat dikelola dengan baik, siswa rentan mengalami ketidakpuasan diri dan kecemasan. Namun, sebagian siswa juga menunjukkan kemampuan untuk menjadikan *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai refleksi diri yang positif. Oleh karena itu, penting bagi guru BK dan orang tua untuk membimbing siswa agar mampu membentuk *self image* yang sehat dan otentik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh. (2021). Gambaran Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pekanbaru Program Studi Psikologi. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Fitriani, A., & Purnomo, J. T. (2023). Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok. *Proyeksi*, 18(2), 213.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79.
- Nurdin, D. A. (2020). *Self Image Pengguna Media Sosial Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 7(1).

- Panggabean, N. C., & Brahmana, K. M. B. (2021). Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing Out pada Generasi Milenial (gen z) di Indonesia. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 2(2), 104–108.
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, 8(1), 90–101.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behavior Motivational , emotional , and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Shakhila. (2024). *Dampak Media Sosial terhadap Self-Esteem Generasi Z*.
- Siloam Hospitals. (2023). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*.
- Sudheer, A., & Saligram, D. (2023). Social Media Use, Fear of Missing Out and Psychological Wellbeing Among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(2), 2392–2401.
- UNICEF. (2021). Panduan Penyusunan Program untuk Pengasuhan Remaja. © *Unicef*, 7–8.
- Wahyuni, A; Veni, H; Aminuddin; Firdaus, H; Sharvianty, A; Burhanuddin, F. (2020). Relationship of Eating Pattern and Self Image With Nutrition Status in High School Girls (15-18 Years). *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 100–106.
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075–3083.