



Sifat FOMO dalam Gaya Hidup Gen Z: Takut Ketinggalan atau Takut Tidak Dianggap oleh Society? Mengurangi Fenomena FOMO pada Remaja

Mulyaning Wulan^{1*}, Loudyninta L.A.², Putri Atika Wardani³, Mutiara Andini⁴,
M. Alviansyah⁵, Fajar Ihsan⁶

¹⁻⁶ Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

*Penulis Korespondensi: mulyaning_wulan@uhamka.ac.id, nintaloudy@gmail.com,
putriatikaw29@gmail.com, Mutiaraandini0123@gmail.com, alviansyahm214@gmail.com,
fajarsekuritas204@gmail.com

Abstract. *The rapid development of technology and social media in the digital era has provided many conveniences in daily life, but it has also given rise to the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) that is widely experienced by Generation Z. FOMO itself is a psychological condition where individuals experience a fear of missing out on information, trends, or activities being undertaken by others. This phenomenon has the potential to affect the mental health, productivity, and decision-making patterns of teenagers. Next, the PKM FEB UHAMKA team is present to accompany and provide training in the form of seminars and interactive Q&A sessions to guide how Generation Z should respond to this FOMO phenomenon.*

Keywords: *FOMO, Generation Z, High School Student, Technology*

Abstrak. Perkembangan teknologi dan media sosial yang pesat di era digital telah memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga telah menimbulkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang banyak dialami oleh Generasi Z. FOMO sendiri merupakan kondisi psikologis di mana orang mengalami ketakutan tertinggal informasi, tren, maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Fenomena ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental, produktivitas, serta pola pengambilan keputusan remaja. Selanjutnya, tim PKM FEB UHAMKA hadir untuk mendampingi dan memberikan pelatihan berbentuk seminar dan tanya jawab interaktif untuk memberikan arahan bagaimana semestinya para Generasi Z menyikapi fenomena FOMO ini.

Kata Kunci: FOMO, Generasi Z, Siswa SMA, Teknologi

1. LATAR BELAKANG

Perubahan besar dalam kehidupan masyarakat telah disebabkan oleh kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi, termasuk cara remaja berinteraksi dan mendapatkan informasi. Berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan aplikasi digital lainnya memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dengan mudah serta mengikuti berbagai perkembangan yang terjadi di sekitarnya. Di antara berbagai kelompok usia, Generasi Z adalah generasi yang paling terbiasa dengan teknologi digital karena mereka tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi tersebut.

Di samping berbagai manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial yang tidak tepat juga dapat berdampak buruk. Fear of Missing Out (FOMO) adalah kondisi mental yang ditunjukkan dengan rasa cemas atau ketakutan ketika seseorang merasa tertinggal dari informasi, pengalaman, atau tindakan yang dilakukan oleh orang lain. Perasaan ini sering kali membuat individu terdorong untuk terus memeriksa media sosial agar tetap mengetahui berbagai hal yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya.

Fenomena FOMO tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk mengikuti tren yang sedang populer, tetapi juga berhubungan erat dengan kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan sosial. Pada masa remaja, kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya cenderung lebih tinggi sehingga mereka lebih mudah terpengaruh oleh tren yang berkembang di media sosial. Kondisi tersebut sering mendorong remaja untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, baik dari segi pencapaian, gaya hidup, maupun aktivitas sehari-hari.

Apabila tidak disikapi secara bijak, FOMO dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Beberapa konsekuensi yang dapat muncul meliputi meningkatnya kecemasan, stres, menurunnya rasa percaya diri, hingga munculnya ketergantungan terhadap media sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang mampu membantu remaja memahami fenomena FOMO serta membekali mereka dengan kemampuan untuk menggunakan media social secara lebih sehat dan seimbang.

Sebagai bentuk kontribusi dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai fenomena tersebut, Kelompok 4 Program Kreativitas Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (UHAMKA) mengadakan seminar bertema "Sifat FOMO dalam Gaya Hidup Gen Z: Takut Ketinggalan atau Takut Tidak Dianggap oleh Society? Mengurangi Fenomena FOMO pada Remaja" di SMAN 98 Jakarta. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang FOMO sekaligus memberikan pengetahuan dan strategi yang dapat diterapkan oleh siswa untuk meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkannya.

2. METODE PENELITIAN

A. Observasi Awal

Sebelum memulai kegiatan, tim PKM melakukan observasi awal guna memahami kondisi peserta serta mengetahui fenomena penggunaan media sosial di kalangan remaja. Kegiatan observasi dilakukan melalui diskusi bersama pihak sekolah dan pengkajian terhadap berbagai permasalahan yang sering dihadapi siswa dalam penggunaan media sosial.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan media sosial secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan penggunaan media sosial berpotensi menyebabkan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), seperti ketakutan tertinggal informasi, tren, atau aktivitas yang sedang populer di lingkungan pergaulan mereka. Temuan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi seminar agar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta.

B. Menetapkan Permasalahan

Tujuan penetapan masalah adalah untuk menemukan solusi terbaik. Setelah observasi lapangan, TIM PKM Kelompok 4 FEB UHAMKA kemudian menemukan permasalahan yang dimiliki siswa kelas 11C2. Permasalahan yang dimiliki oleh siswa kelas 11C2 adalah kurangnya kepedulian dalam menghadapi fenomena Fear of Missing Out (FOMO) karena berkembangnya teknologi yang dapat mempermudah mereka mengakses dan mendapatkan informasi terbaru terkait tren kekinian.

Hal ini terbukti oleh Tim PKM FEB UHAMKA menemukan hasil dari kuesioner yang telah diberikan, mayoritas mengaku tidak dapat menahan diri untuk tidak mengikuti tren karena takut tidak dianggap dan tidak terlibat dalam pergaulan mereka. Karena jika mereka bisa menahan dan lebih bisa memilih tren yang ada dapat mengurangi pengeluaran berlebih, tidak terlalu bergantung dengan tren, dan menurunkan gengsi pertemanan.

C. Menetapkan Solusi

Setelah melakukan langkah-langkah di atas, Tim PKM Kelompok 4 FEB UHAMKA membuat solusi yang tepat untuk diberikan kepada Siswa SMAN 98 Jakarta

adalah pendampingan dan arahan dalam bentuk seminar yang dibawakan oleh narasumber gen z yang dapat menyesuaikan gaya pembawaaan seminar pada siswa kelas 11C2. Permasalahan utamanya adalah siswa kurang bisa menyikapi adanya fenomena Fear Of Missing Out (FOMO). Hal ini menjadi perhatian khusus Tim kami untuk memberikan arahan dalam menyikapi dan bagaimana seharusnya bertindak. Agar di kemudian waktu, mereka bisa lebih bijak dalam mengikuti tren yang ada dan berkembang. Dan memberikan rasa perhatian bahwa tidak perlu takut untuk tidak akan dianggap di pertemanan maupun masyarakat. Selain itu, pendampingan ini harus terdapat kontribusi dari kedua belah pihak. Dalam proses pendampingan perhatian menyikapi fenomena FOMO dibutuhkan adanya sikap umpan balik tentang kondisi yang terjadi sekarang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah observasi langsung dilakukan oleh Tim PKM Kelompok 4 FEB UHAMKA, dilanjutkan dengan perumusan masalah untuk menentukan solusi yang relevan dan tepat dengan masalah yang dihadapi siswa kelas 11C2. Selanjutnya, Tim PKM Kelompok 4 FEB UHAMKA berbicara tentang bagaimana menetapkan waktu dan instrumen pendukung lainnya.

Setelah melakukan proses sesuai dengan rencana, TIM PKM Kelompok 4 FEB UHAMKA memutuskan untuk melaksanakan kegiatan pada hari Kamis, 21 Mei 2026 setelah melakukan proses sesuai dengan yang telah ditentukan sebelumnya. Lokasi SMA Negeri 98 Jakarta adalah di Jl. Jaha No. 1. Kelurahan Kalisari, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13790. Kemudian, program Pengabdian Masyarakat selesai dalam satu hari.

a. Tahap Persiapan

Untuk memastikan bahwa seminar berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan, langkah awal yang sangat penting adalah persiapan. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan berbagai persiapan, mulai dari penyusunan materi seminar yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta, yaitu remaja tingkat sekolah menengah atas. Materi yang disusun mencakup pengertian Fear of Missing Out (FOMO), faktor-faktor yang menyebabkan munculnya FOMO pada remaja, dampak FOMO

terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial, serta berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku FOMO dalam kehidupan sehari-hari.

Selain penyusunan materi, tim juga menyiapkan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test yang digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti seminar. Instrumen tersebut dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dengan materi yang akan disampaikan. Tim pelaksana juga melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait penentuan waktu, tempat, jumlah peserta, serta kebutuhan teknis lainnya guna mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan. Seluruh persiapan dilakukan secara sistematis agar seminar dapat diselesaikan dengan baik dan memberikan manfaat terbaik bagi peserta.

b. Pelaksanaan Seminar

Seminar dilaksanakan pada Kamis, 21 Mei 2026 di SMAN 98 Jakarta dengan jumlah peserta sebanyak 28 siswa. Kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta dan pengisian pre-test yang dimaksudkan untuk menentukan tingkat pemahaman awal siswa tentang fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Setelah seluruh peserta terdaftar, acara dibuka secara resmi melalui sesi pembukaan yang meliputi sambutan pembawa acara, menyanyikan lagu Indonesia Raya, serta pembacaan saritilawah.

Rangkaian kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari pihak sekolah, ketua pelaksana, dan dosen pendamping PKM. Pada sesi ini juga dilakukan penyerahan plakat kepada sekolah sebagai cara untuk mengucapkan terima kasih atas kerja sama yang telah dilakukan. Selain itu, tim pelaksana turut memperkenalkan profil Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FEB UHAMKA) kepada peserta seminar.

Memasuki sesi utama, narasumber menyampaikan materi mengenai fenomena FOMO yang banyak dialami oleh remaja di era digital. Materi yang diberikan adalah pengertian FOMO, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampak yang dapat ditimbulkan terhadap kesehatan mental, serta berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku FOMO. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan interaktif sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

Sifat FOMO dalam Gaya Hidup Gen Z: Takut Ketinggalan atau Takut Tidak Dianggap oleh Society? Mengurangi Fenomena FOMO pada Remaja

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan. Selanjutnya, peserta diminta mengisi post-test sebagai bentuk evaluasi untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah mengikuti seminar. Acara kemudian ditutup dengan penyerahan sertifikat, sesi dokumentasi bersama, dan penutupan kegiatan. Seluruh rangkaian seminar berlangsung dengan lancar dan mendapat antusiasme yang baik dari para peserta.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

c. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilaksanakan untuk mengukur keberhasilan seminar dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Proses evaluasi dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test kepada seluruh peserta. Pre- test diberikan sebelum materi seminar dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait konsep FOMO, faktor penyebab, akibat yang ditimbulkan, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah tersebut. Hasil pre-test tersebut menjadi dasar dalam melihat pemahaman awal peserta tentang topik yang akan dibahas.

Setelah materi seminar dan sesi diskusi selesai, peserta diberikan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman mereka setelah mengikuti seminar. Hasil post-test kemudian dianalisis dan dibandingkan dengan hasil pre-test guna melihat perubahan serta peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta selama kegiatan berlangsung.

Selain menggunakan instrumen tes, evaluasi juga dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap keterlibatan peserta selama seminar. Aspek yang diamati meliputi keaktifan dalam mengikuti diskusi, partisipasi dalam sesi tanya jawab, serta respons dan antusiasme peserta terhadap materi yang disampaikan. Pengamatan tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat pemahaman dan ketertarikan peserta terhadap topik yang dibahas.

Diskusi

Berdasarkan hasil kegiatan seminar, tim pelaksana dapat menilai sejauh mana tujuan seminar telah tercapai, khususnya dalam meningkatkan wawasan dan kesadaran peserta mengenai dampak FOMO serta pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Hasil dari seminar ini juga menjadi bahan pertimbangan untuk penyempurnaan dan pengembangan kegiatan edukatif serupa pada masa yang akan datang agar manfaat yang diberikan kepada remaja dapat semakin optimal. Acara dimulai dari registrasi peserta dan pembukaan acara oleh pembawa acara, disusul dengan sambutan oleh perwakilan SMA Negeri 98 Jakarta, ketua pelaksana dan dosen pengawas lapangan Ibu Mulyaning Wulan S.E., M.Ak.

Sebelum memasuki sesi materi, peserta mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pemahan awal dan kepedulian mereka mengenai fenomena FOMO. Berdasarkan hasil pre-test dan pengamatan selama kegiatan berlangsung, sebagian peserta telah mengenal fenomena FOMO, namun belum memahami bagaimana untuk menyikapinya. Materi disampaikan oleh Kak Wiryia Fatiha Alif. Dalam pemaparannya, pemateri menjelaskan konsep dasar fenomena FOMO, dampak baik dan buruk, cara menyikapi, dan saran untuk menghadapi fenomena ini yang terus berkembang.

Penyampaian materi berlangsung secara interaktif sehingga peserta dapat mengikuti seminar dengan baik. Pemateri tidak hanya menjelaskan teori, tetapi juga memberikan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Pendekatan ini membuat materi yang diberikan lebih mudah dipahami siswa dan memungkinkan mereka untuk menghubungkannya dengan cara mengatasi FOMO saat ini. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab setelah materi disampaikan. Pada sesi ini peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Banyak peserta yang melontarkan pertanyaan yang menarik, kritis mengenai dampak dan hubungan dalam fenomena FOMO ini. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu membawa minat siswa dalam kepedulian tren yang berkembang.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung peserta terlihat aktif mengikuti setiap rangkaian acara. Suasana seminar berlangsung kondusif dan komunikatif, sehingga terjadi interaksi yang baik antara pemateri dan peserta. Keaktifan peserta dalam sesi diskusi menjadi salah satu indikator bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan ketertarikan siswa dalam mengelola sikap terhadap fenomena FOMO. Pada akhir kegiatan, peserta mengikuti post-tes sebagai bentuk evaluasi. Dan dari hasil post-tes, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep menghadapi fenomena FOMO.

Seminar ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana. Selain itu juga mendapatkan respon positif dari peserta dan pihak sekolah. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru mengenai menyikapi tren FOMO, tetapi juga mampu menumbuhkan rasa aman jika tidak terlalu mengikuti fenomena FOMO. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan perhatian

kepada diri sendiri agar tidak mudah mengikuti tren, dan dapat memilah milih secara bijak.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul Sifat FOMO dalam Gaya Hidup Gen Z: "Sifat FOMO dalam Gaya Hidup Gen Z: Takut Ketinggalan atau Takut Tidak Dianggap oleh Society? Mengurangi Fenomena FOMO pada Remaja" telah terlaksana dengan baik di SMA Negeri 98 Jakarta. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa seminar yang dilakukan mampu menambah wawasan peserta mengenai tren FOMO ini. Materi yang disampaikan oleh pembicara dapat diterima oleh peserta dengan baik, terlihat dari antusiasme mereka selama mengikuti kegiatan, khususnya di sesi diskusi dan tanya jawab.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap fenomena FOMO dan cara untuk menyikapi serta memberikan rasa aman dan afirmasi untuk tidak perlu khawatir jika tidak dianggap oleh masyarakat dan pergaulan kalau tidak terlalu mengikuti tren FOMO. Dengan demikian, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu memberikan rasa aman terhadap siswa untuk tidak perlu khawatir jika tidak mengikuti tren dan meningkatkan pemahaman mengenai fenomena FOMO pada siswa SMA Negeri 98 Jakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Imaddudin, I. (2020). Fear of missing out (FoMO) dan konsep diri Generasi Z: Ditinjau dari aspek komunikasi. *Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal (JPRMEDCOM)*, 2(1), 24–39. <https://doi.org/10.35706/jprmedcom.v2i1.3747>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FoMO) pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Kamaly, N., Lestari, P., Attahira, S., & Rosemary, R. (2025). Media sosial dan Generasi Z: Antara kesadaran sosial dan fenomena FOMO. *Journal of Governance and Public Administration*, 2(3). <https://doi.org/10.70248/jogapa.v2i3.2201>
- Pratiwi, A., & Adriyani, A. (2026). Terjebak tren: Gaya hidup konsumtif Generasi Z di era media sosial. *Jurnal Perspektif*, 9(2). <https://doi.org/10.24036/perspektif.v9i2.1488>

Sifat FOMO dalam Gaya Hidup Gen Z: Takut Ketinggalan atau Takut Tidak Dianggap oleh Society? Mengurangi Fenomena FOMO pada Remaja

- Waseso, W., & Wibowo, I. D. (2026). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia: Tinjauan naratif atas mekanisme social comparison, fear of missing out (FOMO), dan strategi digital wellness pada era 2025–2026. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 4(1), 156–164. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v4i1.6053>
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2021). *Modul literasi digital Indonesia*. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.