



Fenomena FOMO dan Media Sosial: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Dewasa Muda (Studi Literatur)

Lasmi*, Nurfadillah, Sri Rejeki Wulandari, Hebrianti

Institut Agama Islam Yapnas Jeneponto, Indonesia

*Corresponding Author: lasmi1244213@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat, terutama melalui penggunaan media sosial, telah memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja dan dewasa muda berusia 15–29 tahun, khususnya terkait munculnya gejala kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, penelitian ini juga berupaya merumuskan strategi mitigasi yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan memanfaatkan artikel-artikel ilmiah yang diperoleh melalui platform Google Scholar dalam periode 2022–2026. Dari total 16.800 dokumen yang ditemukan pada tahap awal pencarian, sebanyak 99 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan meningkatnya risiko kecemasan, gejala depresi, dan gangguan tidur pada remaja dan dewasa muda, yang diperkuat oleh fenomena Fear of Missing Out (FOMO), perbandingan sosial ke atas, serta karakteristik algoritmik platform digital. Penelitian ini merekomendasikan penguatan literasi digital, regulasi diri, dan dukungan sosial yang sehat sebagai strategi mitigasi utama.

Keywords: Kecemasan, Kesehatan Mental, Remaja, Media Sosial, Studi Literatur

Article history

Received:
15 Januari 2026

Revised:
10 Maret 2026

Accepted:
10 Juni 2026

Published:
25 Juni 2026

Citation (APA Style): To be added by editorial staff during production

INTRODUCTION

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang sangat besar dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, terutama pada kalangan generasi muda. Salah satu wujud nyata dari perkembangan tersebut adalah hadirnya media sosial yang kini menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari remaja dan dewasa muda. Berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan X (Twitter) tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga digunakan untuk mengekspresikan diri, memperoleh informasi, mencari hiburan, serta membangun identitas sosial.

Generasi muda merupakan kelompok pengguna media sosial yang paling dominan dibandingkan kelompok usia lainnya. Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok usia 15–29 tahun menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan mereka (Kemp, 2023). Kondisi ini memberikan berbagai manfaat dalam mempermudah interaksi dan akses informasi, namun di sisi lain juga menimbulkan tantangan terhadap kesehatan mental apabila penggunaannya tidak dilakukan secara bijaksana.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Handayani dan Setiawan (2024) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingginya intensitas penggunaan media sosial dengan meningkatnya tingkat kecemasan (anxiety) pada remaja. Salah satu faktor yang memicu kondisi tersebut adalah kecenderungan melakukan perbandingan sosial (social comparison) terhadap kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Pratama dan Wijaya (2024) menjelaskan bahwa paparan konten visual yang menampilkan kehidupan atau penampilan ideal dapat menurunkan rasa percaya diri serta memunculkan distorsi citra tubuh (body image). Selain itu, Lestari dan Rahmawati (2024) menyatakan bahwa ketergantungan terhadap media sosial juga berkontribusi terhadap gangguan tidur kronis yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif, konsentrasi, serta kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Walaupun media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam memperluas jaringan pertemanan, membangun hubungan sosial, serta memperoleh dukungan dari komunitas virtual, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis pada generasi muda. Sari dan Hidayat (2024) menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap media sosial menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya berbagai gangguan mental emosional pada kelompok usia produktif. Kondisi tersebut diperburuk oleh rendahnya tingkat literasi digital dan minimnya pemahaman mengenai kesehatan mental, sehingga banyak pengguna tidak menyadari bahwa kecemasan, stres, maupun tekanan emosional yang mereka alami dipengaruhi oleh paparan konten digital yang tidak sehat.

Selain itu, Wahyuni dan Utami (2024) mengemukakan bahwa keterbatasan individu dalam menerapkan mekanisme koping (coping mechanism) yang adaptif menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kesepian dan keterasingan dalam kehidupan nyata, meskipun mereka tampak aktif dan memiliki banyak interaksi di media sosial. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa tanpa adanya upaya peningkatan literasi digital, edukasi kesehatan mental, serta pendampingan dalam penggunaan media sosial secara bijaksana, intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi terus menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis remaja dan dewasa muda.

Media sosial yang pada awalnya berfungsi sebagai sarana komunikasi kini telah berkembang menjadi media pembelajaran karena memiliki kemampuan yang sama dalam menyampaikan informasi kepada pengguna. Perkembangan teknologi digital memungkinkan media sosial dimanfaatkan sebagai sumber belajar yang mendukung proses pendidikan melalui penyebaran berbagai informasi dan materi pembelajaran secara cepat serta mudah diakses.

Menurut Mudhofir (1992), sumber belajar mencakup segala bentuk informasi, data, pengetahuan, dan gagasan yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran. Sumber belajar tersebut dapat berupa bahan cetak, seperti buku, brosur, pamflet, dan majalah, maupun bahan noncetak, seperti film, filmstrip, kaset, dan video. Dengan demikian, media sosial dapat dikategorikan sebagai salah satu sumber belajar modern karena mampu menyediakan berbagai informasi edukatif dalam format digital.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Effendy (2009) menyatakan bahwa komunikasi pada hakikatnya merupakan proses penyampaian pikiran maupun perasaan dari komunikator kepada komunikan. Informasi yang disampaikan dapat berupa gagasan, pengetahuan, pendapat, maupun bentuk informasi lainnya yang berasal dari pemikiran komunikator. Selain itu, komunikasi juga menjadi sarana untuk menyampaikan berbagai bentuk perasaan, seperti keyakinan, keraguan, kekhawatiran, kemarahan, keberanian, maupun antusiasme. Oleh karena itu, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai media pertukaran informasi, tetapi juga sebagai wadah penyampaian ide, pengalaman, serta ekspresi emosi yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial.

Pada era modern, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan lanjut usia. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, media sosial terus mengalami perkembangan



yang signifikan sehingga mampu memenuhi kebutuhan masyarakat dalam berkomunikasi secara lebih efektif dan efisien. Menurut Widada, media sosial merupakan media berbasis daring (online) yang dirancang untuk memudahkan pengguna dalam memenuhi kebutuhan komunikasi. Selain itu, media sosial juga dipahami sebagai platform digital yang mendukung terjadinya interaksi sosial antarpengguna. Pemanfaatannya didukung oleh teknologi berbasis web yang memungkinkan proses komunikasi berkembang dari sekadar penyampaian informasi menjadi komunikasi dua arah yang bersifat interaktif. Dengan karakteristik tersebut, media sosial tidak hanya menjadi sarana bertukar informasi, tetapi juga menjadi ruang untuk membangun hubungan sosial, berbagi pengalaman, serta menciptakan komunikasi yang lebih dinamis.

Berbagai penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental telah dilakukan dengan fokus kajian yang beragam. Handayani dan Setiawan (2024) meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja. Sementara itu, Lestari dan Rahmawati (2024) mengkaji pengaruh penggunaan perangkat digital terhadap kualitas tidur, sedangkan Pratama dan Wijaya (2024) meneliti dampak perbandingan sosial (social comparison) terhadap pembentukan citra diri. Di sisi lain, Sari dan Hidayat (2024) mengungkap hubungan antara ketergantungan media sosial dengan munculnya gangguan mental emosional, sedangkan Wahyuni dan Utami (2024) menyoroti pentingnya literasi digital dan pola asuh sebagai faktor yang dapat mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial.

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami hubungan media sosial dengan kesehatan mental, sebagian besar masih mengkaji setiap aspek secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan berbagai indikator kesehatan mental, seperti tingkat kecemasan, gejala depresi, gangguan pola tidur, distorsi citra diri, serta literasi digital dalam satu kajian yang komprehensif pada kelompok remaja dan dewasa muda masih relatif terbatas. Oleh karena itu, masih terdapat celah penelitian (research gap) yang perlu dikaji lebih lanjut guna menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda.

Penelitian ini memiliki tingkat urgensi yang tinggi mengingat semakin meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital, khususnya media sosial, secara tidak bijaksana. Di era digital yang menuntut pemanfaatan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan, generasi muda dituntut memiliki ketahanan mental yang baik agar mampu menghadapi berbagai pengaruh negatif yang muncul dari lingkungan digital dan tidak mudah terpengaruh oleh realitas yang dibangun di media sosial.

Pemahaman yang komprehensif mengenai dampak psikologis penggunaan media sosial diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan kesehatan mental sejak dini. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi berbagai pihak, seperti lembaga pendidikan, penyedia layanan kesehatan, orang tua, praktisi psikologi, serta para pengambil kebijakan, dalam merancang program penguatan kesehatan mental, meningkatkan literasi digital, dan menyusun kebijakan yang lebih efektif untuk melindungi remaja dan dewasa muda dari dampak negatif penggunaan media sosial.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan yang mengintegrasikan berbagai indikator kesehatan mental yang selama ini umumnya dikaji secara terpisah. Penelitian ini tidak hanya memfokuskan analisis pada durasi atau intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga mengkaji pengaruhnya melalui pendekatan multivariat dengan mempertimbangkan beberapa aspek psikologis secara bersamaan, yaitu tingkat kecemasan, gejala depresi, kualitas tidur, persepsi terhadap citra diri, serta literasi digital. Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja serta dewasa muda. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan dewasa muda, terutama yang berkaitan dengan munculnya gejala kecemasan, depresi, serta gangguan pola tidur. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis peran faktor-faktor yang dapat memoderasi



dampak tersebut, seperti tingkat literasi digital dan dukungan sosial yang dimiliki individu. Melalui penelitian ini diharapkan dapat dirumuskan rekomendasi yang dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program intervensi psikologis, peningkatan literasi digital, serta berbagai upaya promotif dan preventif guna mendukung terwujudnya kesejahteraan mental generasi muda di era transformasi digital.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) sebagai pendekatan utama dalam mengumpulkan dan menganalisis sumber-sumber ilmiah yang relevan. Penelusuran artikel dilakukan melalui platform Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “dampak”, “media sosial”, “kesehatan mental”, “pola pikir remaja”, dan “dewasa muda”. Pencarian dibatasi pada rentang waktu 2022 hingga 2026 guna memastikan bahwa artikel yang dikaji merupakan literatur terkini yang mencerminkan perkembangan penelitian dalam bidang tersebut.

Dari hasil penelusuran awal, ditemukan sekitar 16.800 dokumen yang berkaitan dengan topik penelitian. Dokumen-dokumen tersebut kemudian melalui serangkaian proses eliminasi secara bertahap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, meliputi relevansi topik, kualitas metodologi, keterjangkauan teks lengkap, serta kesesuaian dengan tujuan penelitian. Setelah melalui proses seleksi yang ketat tersebut, diperoleh sebanyak 99 dokumen yang memenuhi seluruh kriteria dan selanjutnya dianalisis secara mendalam untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

FINDINGS AND DISCUSSION

Mekanisme Psikologis: Kecemasan dan Fenomena FOMO

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) tidak dapat dipandang hanya sebagai tren perilaku yang muncul akibat perkembangan teknologi digital. FOMO merupakan bentuk modern dari kecemasan sosial yang memiliki akar kuat dalam aspek psikologis manusia. Hubungan antara kecemasan dan FOMO membentuk suatu siklus yang saling memengaruhi dan memperkuat. Kondisi ini biasanya bermula ketika kebutuhan psikologis dasar individu, seperti kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial (relatedness), tidak terpenuhi sebagaimana dijelaskan dalam Self-Determination Theory. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan tersebut dapat menimbulkan perasaan kesepian, keterasingan, atau ketidakpuasan terhadap kehidupan, sehingga individu terdorong mencari pemenuhan kebutuhan secara cepat melalui aktivitas di media digital.

Dalam situasi tersebut, media sosial berperan sebagai faktor yang dapat memperkuat kecemasan yang sudah ada. Platform digital memungkinkan individu untuk terus terpapar pada kehidupan orang lain yang umumnya hanya menampilkan sisi terbaik dan paling menarik. Akibatnya, individu cenderung melakukan upward social comparison atau perbandingan sosial ke atas, yaitu membandingkan kehidupan pribadinya yang penuh tantangan dengan gambaran ideal kehidupan orang lain. Perbandingan yang tidak seimbang ini dapat menimbulkan distorsi kognitif, di mana seseorang meyakini bahwa orang lain selalu lebih bahagia, lebih sukses, dan memiliki kehidupan yang lebih bermakna. Dari sinilah muncul rasa takut kehilangan pengalaman, kesempatan, atau interaksi sosial yang dianggap penting, yang kemudian berkembang menjadi FOMO.

Korelasi Platform Spesifik (TikTok) dengan Stres dan Gangguan Mental

Karakteristik platform TikTok memiliki hubungan yang cukup erat dengan meningkatnya tingkat stres dan berbagai masalah kesehatan mental pada penggunaannya (Alfiani, 2026; Aprina & Regoza, 2024). Salah satu faktor utama yang berperan adalah algoritma For You Page (FYP), yang dirancang untuk menampilkan konten sesuai minat pengguna secara cepat dan berkelanjutan melalui sistem infinite scrolling. Mekanisme ini membuat pengguna terus menerima rangsangan



baru dalam bentuk video pendek yang menarik perhatian. Dari sudut pandang neuropsikologis, paparan konten yang cepat dan dipersonalisasi tersebut dapat memicu pelepasan dopamin secara berulang, sehingga memberikan rasa senang dan kepuasan instan. Namun, kebiasaan menerima stimulasi secara terus-menerus dapat membuat individu semakin sulit berkonsentrasi pada aktivitas yang membutuhkan fokus jangka panjang dan tidak memberikan penghargaan secara langsung. Akibatnya, pengguna dapat lebih mudah merasa bosan, frustrasi, dan mengalami tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hubungan antara penggunaan TikTok dan munculnya gangguan mental seperti kecemasan maupun depresi juga dipengaruhi oleh karakteristik kontennya yang sangat visual dan menarik. Berbeda dengan media sosial yang lebih banyak menggunakan teks atau gambar statis, TikTok menyajikan kombinasi video singkat, musik, dan efek visual yang mampu memberikan stimulasi sensorik secara intens. Kondisi ini dapat membuat pengguna berada dalam keadaan siaga yang berlebihan terhadap berbagai informasi yang terus muncul. Di sisi lain, proses perbandingan sosial (*upward social comparison*) terjadi secara cepat ketika pengguna melihat berbagai pencapaian, penampilan fisik, atau gaya hidup yang ditampilkan oleh orang lain. Tanpa disadari, mereka membandingkan kehidupan nyata mereka dengan konten yang telah dipilih dan disunting secara khusus. Akibatnya, rasa percaya diri dapat menurun dan muncul perasaan tertinggal dibandingkan standar kehidupan yang ditampilkan di media sosial.

Dampak Kognitif dan Perilaku: Pola Pikir Instan dan Hoaks

Perkembangan media sosial yang menekankan kecepatan dan keringkasan dalam penyampaian informasi telah membawa perubahan pada cara individu memproses informasi dan mengambil keputusan (Aprianjaan, 2025). Paparan terus-menerus terhadap konten singkat membuat banyak orang terbiasa menerima informasi secara cepat tanpa melakukan pengkajian yang mendalam. Akibatnya, kemampuan untuk berpikir secara reflektif dan analitis dapat berkurang, sementara kecenderungan untuk menginginkan hasil yang serba instan semakin meningkat. Pola pikir seperti ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk proses belajar, pencapaian tujuan, maupun penyelesaian masalah yang sebenarnya memerlukan waktu, usaha, dan ketekunan. Selain itu, individu dapat menjadi lebih tidak sabar, memiliki toleransi yang rendah terhadap kegagalan atau hambatan, serta kurang siap menghadapi situasi yang kompleks dalam kehidupan nyata.

Penurunan kemampuan berpikir kritis tersebut juga berkaitan dengan meningkatnya kerentanan masyarakat terhadap penyebaran hoaks dan disinformasi. Ketika rentang perhatian semakin pendek, individu cenderung menggunakan cara berpikir yang lebih sederhana dan cepat dalam menilai suatu informasi. Mereka sering kali mengandalkan kesan pertama, intuisi, atau respons emosional tanpa melakukan pemeriksaan lebih lanjut terhadap sumber dan kebenaran informasi tersebut. Kondisi ini membuat informasi yang bersifat sensasional, provokatif, atau memancing emosi lebih mudah diterima dan dipercaya. Selain itu, adanya bias konfirmasi menyebabkan seseorang lebih cenderung menerima informasi yang sesuai dengan keyakinan yang telah dimiliki sebelumnya, sementara informasi yang bertentangan sering kali diabaikan meskipun didukung oleh bukti yang kuat.

Dampak dari pola pikir instan dan berbagai bias kognitif tersebut dapat terlihat pada kebiasaan membagikan informasi secara cepat tanpa melakukan verifikasi terlebih dahulu (Nurhasanah & Ratnasari, 2020). Banyak pengguna media sosial terdorong untuk menyebarkan informasi karena ingin memperoleh perhatian, pengakuan sosial, atau dianggap sebagai pihak yang pertama mengetahui suatu peristiwa. Dorongan ini sering kali lebih kuat daripada keinginan untuk memastikan keakuratan informasi yang dibagikan. Akibatnya, penyebaran hoaks menjadi semakin sulit dikendalikan dan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kepanikan masyarakat, munculnya konflik sosial, serta menurunnya kepercayaan terhadap sumber informasi yang kredibel dan lembaga ilmiah. Oleh karena itu, kemampuan berpikir kritis, literasi digital, dan kebiasaan memverifikasi informasi menjadi keterampilan yang sangat penting untuk dimiliki dalam menghadapi arus informasi yang semakin cepat di era digital.



Lingkungan Sosial: Pertemanan Toxic dan Pergaulan Bebas

Lingkungan sosial, khususnya kelompok teman sebaya (peer group), memiliki pengaruh yang besar dalam pembentukan identitas, nilai, dan perilaku individu (Sagita & Purnamasari, 2022). Interaksi dengan teman sebaya dapat memberikan dukungan positif, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila individu berada dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat atau toxic. Hubungan pertemanan yang seperti ini umumnya ditandai oleh adanya manipulasi emosional, kurangnya penghargaan terhadap batasan pribadi, serta tekanan untuk selalu mengikuti norma kelompok agar tetap diterima. Pada individu yang memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial atau sedang berada dalam kondisi psikologis yang rentan, tekanan tersebut dapat mengurangi kemampuan berpikir kritis sehingga mereka lebih mudah menerima dan menganggap wajar perilaku yang sebenarnya tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki.

Kondisi tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan berbagai perilaku berisiko sebagai bentuk konformitas terhadap kelompok. Dalam beberapa kasus, aktivitas yang menyimpang dapat dipersepsikan sebagai simbol kebebasan, kedewasaan, atau cara untuk melarikan diri dari tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang menolak untuk mengikuti perilaku yang berlaku dalam kelompok, mereka dapat menghadapi berbagai bentuk tekanan sosial, seperti pengucilan, ejekan, atau penilaian negatif dari teman-temannya. Situasi ini menciptakan konflik batin karena individu harus memilih antara mempertahankan prinsip pribadi atau mempertahankan hubungan sosial dengan kelompok yang dianggap penting bagi dirinya.

Dampak dari keterlibatan dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat tidak hanya terlihat pada perubahan perilaku, tetapi juga pada kondisi psikologis individu. Seseorang dapat mengalami konflik antara nilai-nilai yang diyakininya dengan tindakan yang dilakukan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan bersalah, menurunkan harga diri, serta meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama, pengalaman tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perkembangan sosial individu secara keseluruhan (Amaliah, 2026).

Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk membangun lingkungan pertemanan yang positif, saling menghargai, dan mendukung perkembangan diri yang sehat. Dukungan sosial yang baik dapat membantu seseorang mengembangkan kepercayaan diri, mempertahankan nilai-nilai yang diyakini, serta membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam menghadapi berbagai tekanan sosial. Selain itu, pendidikan mengenai keterampilan sosial, kemampuan menolak tekanan negatif, dan penguatan kesehatan mental juga diperlukan agar individu mampu menjaga diri dari pengaruh lingkungan yang dapat merugikan masa depan mereka.

Kerangka Solusi dan Mitigasi yang Komprehensif

Menghadapi berbagai permasalahan yang muncul akibat FOMO, penggunaan media sosial yang berlebihan, penurunan kemampuan berpikir kritis, serta pengaruh lingkungan sosial yang tidak sehat, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dan melibatkan berbagai pihak. Upaya penanganan perlu dimulai dari tingkat individu melalui peningkatan kemampuan mengendalikan diri (self-regulation) dan penguatan literasi digital. Individu perlu membangun kesadaran dalam menggunakan teknologi secara bijak, tidak hanya berorientasi pada kepuasan instan, tetapi juga mampu mengelola waktu dan perhatian secara seimbang. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah menerapkan digital detox atau mengurangi penggunaan media digital secara berkala, serta membatasi waktu penggunaan gawai secara sadar. Langkah ini dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap stimulasi digital, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta mengurangi stres yang timbul akibat paparan informasi yang berlebihan.

Dari sisi kognitif, upaya pencegahan terhadap penyebaran hoaks dan disinformasi perlu dilakukan melalui pengembangan kemampuan berpikir kritis dan sikap skeptis yang sehat. Masyarakat perlu dibiasakan untuk tidak langsung mempercayai atau menyebarkan informasi yang diterima, terutama apabila informasi tersebut bersifat sensasional atau memancing emosi. Sebelum mengambil keputusan atau membagikan suatu informasi, individu perlu melakukan verifikasi terhadap sumber, membandingkan dengan referensi lain yang kredibel, serta



membedakan antara fakta dan opini. Selain itu, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh FOMO dapat dikurangi melalui penerapan konsep Joy of Missing Out (JOMO), yaitu kemampuan untuk menerima bahwa tidak semua informasi atau aktivitas perlu diketahui dan diikuti. Melalui cara pandang ini, individu dapat lebih fokus pada kehidupan nyata, menghargai pengalaman pribadi, dan mengembangkan potensi diri tanpa terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain.

Pada aspek sosial, langkah mitigasi yang efektif memerlukan kemampuan individu dalam menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan pertemanan. Menghindari pengaruh negatif dari lingkungan sosial yang tidak mendukung merupakan langkah penting untuk menjaga kesejahteraan mental dan perilaku. Individu perlu mengembangkan sikap asertif, yaitu kemampuan untuk menolak ajakan atau tekanan yang bertentangan dengan nilai dan tujuan hidupnya tanpa merasa bersalah. Selain itu, penting untuk membangun hubungan sosial yang positif, saling mendukung, dan berlandaskan nilai-nilai yang baik. Peran keluarga sebagai sumber dukungan emosional utama, serta lembaga pendidikan melalui layanan bimbingan dan konseling, juga sangat penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan psikologis di era digital (Khofifah & Aliza, 2024). Dengan menggabungkan kemampuan pengendalian diri, kecakapan berpikir kritis, serta dukungan lingkungan sosial yang sehat, individu akan lebih mampu menghadapi berbagai dampak negatif perkembangan teknologi dan media sosial secara efektif.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang semakin intensif pada kelompok usia 15–29 tahun tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kemampuan kognitif generasi muda. Hasil kajian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara penggunaan media sosial secara berlebihan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, gejala depresi, dan gangguan tidur. Kondisi tersebut erat kaitannya dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap kebutuhan psikologis dasar serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media digital. Perbandingan yang tidak realistis ini dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan memperburuk kondisi emosional individu.

Pengaruh tersebut semakin diperkuat oleh karakteristik platform media sosial modern, khususnya yang menggunakan algoritma personalisasi konten dan fitur gulir tanpa batas. Sistem ini mendorong pengguna untuk terus mengonsumsi konten dalam waktu yang lama, sehingga berdampak pada berkurangnya rentang perhatian, menurunnya kualitas tidur, serta melemahnya kemampuan berpikir kritis dan mendalam. Akibatnya, banyak remaja dan dewasa muda menjadi lebih terbiasa dengan pola pikir yang serba instan dan kurang mampu menghadapi proses kehidupan yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan. Selain itu, kondisi tersebut juga meningkatkan kerentanan terhadap penyebaran hoaks dan disinformasi, terutama ketika informasi yang diterima sesuai dengan keyakinan atau emosi yang telah dimiliki sebelumnya. Kerentanan ini dapat semakin meningkat apabila individu berada dalam lingkungan sosial yang tidak sehat, seperti pertemanan yang penuh tekanan dan pengaruh negatif, sehingga mendorong mereka untuk mengikuti perilaku kelompok tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin timbul.

Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi berbagai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan melibatkan berbagai pihak. Individu perlu meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, menerapkan penggunaan media digital secara lebih bijaksana, serta mengembangkan keterampilan literasi digital dan strategi koping yang sehat. Di samping itu, penting untuk membangun lingkungan sosial yang positif, memperkuat hubungan keluarga, serta menyediakan dukungan psikologis yang memadai melalui lembaga pendidikan dan layanan konseling. Dengan adanya kerja sama antara individu, keluarga, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan, kesehatan mental generasi muda dapat lebih terjaga sehingga mereka mampu memanfaatkan perkembangan teknologi digital secara sehat, produktif, dan bertanggung jawab.



REFERENCES

- Afiyah, S. N., Ramdani, B., Zuhri, A., & Kurniawan, A. R. (2025). Fenomena fear of missing out dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 17(2), 56–66. <https://journal.uui.ac.id/khazanah/article/view/46058>
- Alfiani, G. H. (2026). Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gombong]. <https://repository.unimugo.ac.id/4237/>
- Amaliah, S. R. (2026). Dampak pertemanan toxic terhadap kesehatan mental siswa SMAN 1 Kulisusu Kabupaten Buton Utara. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(2). <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/2316>
- Aprianjaan, E. (2025). Fenomena pola pikir instan dan kemalasan remaja sebagai dampak dari penggunaan handphone dan informasi hoaks media sosial di Wilayah Sindagamanik Kabupaten Mamasa. *Jurnal Kadasituru*, 1(1), 64–78. <https://jurnalkadasituru.or.id/index.php/kds/article/view/6>
- Aprina, H., & Regoza, A. C. (2024). Hubungan intensitas frekuensi penggunaan media sosial TikTok dengan gangguan kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Sampit. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 261–269. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2839>
- Effendi, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya, S., & Azmi, R. N. (2023). Peran komunikasi media sosial dalam meningkatkan kesehatan mental. *Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 14(2). <https://doi.org/10.32505/hikmah.v14i2.7639>
- Effendy, O. U. (2009). Ilmu komunikasi: Teori dan praktek. Remaja Rosdakarya.
- Gultom, R., Pardede, S., Pasaribu, S., & Malau, R. (2025). Dampak penggunaan handphone bagi remaja awal dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 162–167. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/index>
- Handayani, T., & Setiawan, A. (2024). Analisis hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Eksekusi*, 2(1), 12–25.
- Kemp, S. (2023). Digital 2023: Global overview report. DataReportal.
- Khofifah, R., & Aliza, N. F. (2024). Melatih keterampilan regulasi emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(2), 217–236. <https://doi.org/10.28944/hudanlinnaas.v5i2.1654>
- Lestari, P., & Rahmawati, D. (2024). Dampak intensitas penggunaan smartphone dan media sosial terhadap kualitas tidur dewasa muda. *Mudabbir: Journal of Islamic Education Management*, 4(2), 145–158. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v4i2.553>
- Mudhofir, A. (1992). Prinsip-prinsip pengelolaan pusat sumber belajar. Remaja Rosdakarya.

