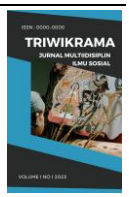
Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 12 No 3 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



FENOMENA FEAR OF MISSING OUT: PRAKTIK SOSIAL REMAJA DI ERA DIGITAL

Lyra Revalina
S1 Sosiologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received Juli 2026
Revised Juli 2026
Accepted Juli 2026
Available online Juli 2026

Email:
lyra.22101@mhs.unesa.ac.id

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author.

Abstrak

Dunia yang kini memasuki era digital mendorong perkembangan teknologi yang pesat. Perkembangan ini ditujukan untuk mempermudah pekerjaan manusia. Adanya internet atau jaringan juga memicu perkembangan terhadap aplikasi yang disebut media sosial. Media sosial kini menjadi platform yang digunakan hampir oleh seluruh individu mulai dari kalangan anak-anak hingga lanjut usia. Media sosial juga memunculkan motif individu untuk mencapai popularitas sehingga mendorong individu untuk mengikuti trend di media sosial yang disebut fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah kalangan remaja yang menggunakan media sosial. Data ini diperoleh melalui proses observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data ini dianalisis secara deskriptif menggunakan teori Dramaturgi oleh Erving Goffman dan Tindakan Sosial oleh Max Weber. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi motif remaja dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di era digital, Mengidentifikasi praktik sosial remaja dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di era digital, dan menganalisis dampak fenomena Fear of Missing Out (FoMO) bagi remaja di era digital. Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) mendorong remaja untuk terus mengikuti perkembangan jaman atau trend sehingga tidak tertinggal dan mendapat pengakuan sosial dari lingkungan sekitar. Namun, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) berdampak negatif jika seseorang tidak bersifat selektif terhadap trend sesuai dengan kemampuan dan budaya di lingkungan sekitar.

Kata Kunci: Fenomena Fear of Missing Out (FoMO), Remaja, Era Digital, Media Sosial.

Abstract

The world, which is now entering the digital era, pushes the rapid development of technology. This development is aimed at making human work easier. The presence of the internet or networks also triggers the growth of applications called social media. Social media has now become a platform used by almost everyone, from children to the elderly. Social media also creates individual motives to achieve popularity, which drives people to follow trends on social media, known as the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon. This study is descriptive qualitative. The subjects of this research are teenagers who use social media. The data was obtained through observation, interviews, and documentation This data was analyzed descriptively using Erving Goffman's Dramaturgy theory and Max Weber's Social Action theory. The aim of this study is to identify teenagers' motives in the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon in the digital era, identify teenagers' social practices in the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon in the digital era, and analyze the impact of the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon on teenagers in the digital era. The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon encourages teenagers to keep up with the times or trends so they don't get left behind and gain social recognition from their surroundings. However, the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon can have a negative impact if someone is not selective about trends according to their ability and the culture around them.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO) Phenomenon, Teenagers, Digital Era, Social Media.

PENDAHULUAN

Fase kehidupan kini telah memasuki era digital. Era digital merupakan sebuah masa ketika manusia memanfaatkan teknologi untuk membantu pekerjaan dalam kehidupannya. Teknologi yang semakin berkembang pesat memunculkan sebuah jaringan atau internet yang dapat mempermudah akses dalam berkomunikasi. Internet ini memiliki banyak keunggulan yaitu dapat menyampaikan sebuah informasi tanpa terhalang jarak dan waktu. Namun, kelemahannya yaitu penyebaran internet yang tidak merata disebabkan oleh kondisi geografis yang sulit dijangkau. Hal tersebut masih menjadi permasalahan yang diusahakan untuk dapat

terselesaikan. Adanya internet tersebut mendorong terciptanya sebuah aplikasi yang menjadi platform masyarakat sebagai bukti nyata dalam pemanfaatan internet. Terdapat beberapa aplikasi yang dikembangkan untuk memanfaatkan internet dalam bertukar informasi yang biasa disebut media sosial. Beragam aplikasi ini memiliki kegunaan dan keunggulan yang berbeda-beda. Namun, memiliki satu kesamaan yaitu memberikan informasi.

Media sosial kini digunakan oleh masyarakat dari berbagai kalangan di mancanegara. Mulai dari anak-anak hingga lansia. Media sosial mempermudah akses bagi seseorang untuk saling bertukar kabar, menyebarkan informasi, membangun personal branding, dan sebagai platform promosi. Kehidupan yang kini lebih dikuasai oleh media sosial tentu memberikan dampak terhadap masyarakat baik positif ataupun negatif. Mengingat sebuah wabah yang pernah menyerang di berbagai negara termasuk Indonesia yaitu wabah Covid-19. Wabah tersebut menjadi pendorong besar dalam kepesatan era digital. Masa Covid-19 mengharuskan seluruh kegiatan untuk dilakukan secara online atau daring mulai dari kegiatan pembelajaran di sekolah, pekerjaan, dan aktivitas lainnya. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya meminimalisir kontak antar individu karena wabah yang menular. Proses peralihan kegiatan yang diadakan secara online mendorong adanya inovasi terhadap perkembangan digital dalam memaksimalkan kegiatan yang dilakukan. Kondisi tersebut juga mendorong masyarakat untuk memahami teknologi lebih mendalam dan menghabiskan waktu lebih banyak untuk menggulir media sosial.

Penggunaan media sosial ini menyebabkan beberapa dampak, salah satu dampak dari media sosial adalah fenomena Fear of Missing Out. Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) merupakan sebuah fenomena yang terjadi ketika individu merasa takut ketertinggalan trend atau pengalaman yang dialami oleh orang lain. Penggunaan media sosial tentu membuka akses dalam jangkauan yang lebih luas untuk mengetahui informasi atau sebuah trend. Trend merupakan sesuatu yang sedang ramai diperbincangkan atau banyak dilakukan oleh masyarakat. Trend ini mendorong masyarakat untuk meniru atau melakukan sesuatu dengan tujuan dan motif yang berbeda. Umumnya, masyarakat yang mengalami fenomena Fear of Missing Out (FoMO) tersebut dilatarbelakangi oleh rasa ingin menjadi terkenal atau popular. Popularitas tidak sekedar untuk memperkenalkan diri ke masyarakat luas, tetapi pada masa kini popularitas juga memiliki peluang dalam mendapatkan keuntungan ekonomi.

Rumusan penelitian ini adalah “Bagaimana praktik sosial remaja dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di era digital?”. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, terdapat tiga tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi motif remaja dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di era digital, Mengidentifikasi praktik sosial remaja dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di era digital, dan menganalisis dampak fenomena Fear of Missing Out (FoMO) bagi remaja di era digital. Gap dari penelitian ini dibandingkan dengan penelitian yang dijadikan sebagai referensi adalah berfokus terhadap praktik atau tindakan sosial yang dilakukan oleh remaja dalam fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang dikaji menggunakan teori sosiologi.

METODE

Metode merupakan bagian penting dari proses penelitian. Metode menjadi langkah awal yang harus diperhatikan untuk keberlanjutan penelitian. Penyusunan metode harus disusun dengan benar sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik dan terstruktur. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Kualitatif dilakukan dengan memahami subjek atau objek secara mendalam sehingga dapat dijabarkan secara rinci. Penelitian ini menggunakan subjek kalangan remaja mulai usia 10-19 tahun. Penelitian ini dilakukan dalam waktu mulai dari Juni 2025 – Juni 2026. Pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan

dokumentasi. Observasi merupakan pengumpulan data melalui pengamatan terhadap subjek atau objek penelitian. Observasi dapat memberikan gambaran awal terhadap apa yang diteliti. Sedangkan, wawancara merupakan proses dialog antara peneliti dengan subjek penelitian yang dilakukan untuk memperoleh data secara empiris berdasarkan pengalaman subjek penelitian. Dokumentasi merupakan pengumpulan data yang diambil melalui karya tulis seperti buku, jurnal, dan data yang relevan. Pengumpulan data tersebut dapat membantu peneliti dalam menguji hasil penelitian secara empiris dengan didukung oleh karya tulis yang terpercaya. Teknik analisis deskriptif dengan teori sosiologi yaitu teori Dramaturgi oleh Erving Goffman (1959) dan Tindakan Sosial oleh Max Weber (2019).

HASIL

Temuan data yang diperoleh peneliti melalui proses observasi, wawancara dan dokumentasi bahwa kalangan remaja menggunakan media sosial sekitar 4-8 jam sehari. Banyak informasi yang diterima kalangan remaja melalui media sosial. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena Fear of Missing Out hampir dialami oleh sebagian besar kalangan remaja mulai dari usia 10-19 tahun. Peneliti berfokus terhadap kalangan remaja dikarenakan usia yang masih rentan terhadap perubahan jati diri dan pembentukan karakter sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh trend masa kini. Fenomena Fear of Missing Out dapat didasari oleh tiga motif antara lain, rasa takut tertinggal, membentuk citra diri, dan ingin mendapat pengakuan sosial. Ketiga motif tersebut mampu mendorong individu untuk mengalami fenomena Fear of Missing Out. Rasa takut tertinggal merupakan hal umum yang dirasakan oleh kalangan remaja. Mereka tidak ingin merasa tertinggal atau bahasa gaul nya adalah "*kurang update*" terhadap suatu fenomena yang terjadi di masyarakat. Rasa ini juga dapat dipicu oleh rasa gengsi dengan teman sehingga mereka beradaptasi untuk menyesuaikan dengan perkembangan jaman. Selain itu, terdapat motif untuk membangun citra diri. Membangun citra diri melalui media sosial juga memberikan pengaruh besar terhadap relasi dan pekerjaan. Namun, hal tersebut tidak sekedar dilakukan oleh orang yang akan memasuki dunia kerja. Tetapi, pada remaja masa kini hal tersebut diperlukan untuk mencapai popularitas yang dapat menguntungkan dalam aspek ekonomi. Media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat dapat mendorong untuk mencapai popularitas dengan menjadi konten kreator. Konten kreator merupakan sebuah profesi yang dilakukan oleh individu tanpa terhalang usia. Masyarakat berlomba untuk membuat konten kreatif atau mengikuti konten yang sedang trending sehingga lebih mudah untuk terbaca oleh algoritma untuk mendapatkan penonton dalam jumlah banyak. Selain kedua motif tersebut, juga terdapat motif pengakuan sosial. Manusia yang hidup dalam perkembangan teknologi tentu harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi agar tidak tertinggal. Fenomena Fear of Missing Out ini juga dapat didasari oleh motif pengakuan sosial, dimana remaja mengikuti sebuah trend untuk mendapat pengakuan sosial dari teman di lingkungannya. Usia remaja cenderung belum memiliki pemikiran yang dewasa sehingga seringkali memilih teman berdasarkan sesuatu yang sedang trending.

Didasari oleh motif rasa takut tertinggal, membentuk citra diri dan ingin mendapat pengakuan sosial. Terdapat praktik sosial yang dilakukan oleh sebagian besar kalangan remaja dalam fenomena Fear of Missing Out antara lain membuat konten, membeli produk viral, dan mengunjungi tempat populer. Remaja membuat konten yang sedang viral, konten ini dapat berupa dance, tantangan, atau membahas berita yang tengah ramai diperbincangkan. Pembuatan konten yang sedang viral ini sebagai upaya untuk mendapat banyak penonton, suka, komentar, dan pengikut. Praktik sosial lainnya yang dilakukan remaja dalam fenomena Fear of Missing Out yaitu membeli produk viral. Media sosial yang kini juga dimaanfaatkan sebagai platform promosi dengan memposting konten di media sosial dapat menarik perhatian penonton

termasuk remaja. Produk viral yang memiliki banyak penjualan mampu menarik minat penonton lainnya untuk dapat memiliki barang tersebut. Selain barang, juga terdapat tempat populer. Promosi sebuah tempat seperti café, tempat liburan dan lain sebagainya melalui media sosial juga memungkinkan untuk menarik pengunjung dalam jangkauan lebih luas. Promosi melalui media sosial juga menargetkan kalangan remaja yang memiliki semangat dalam mencari tahu atau mencoba sesuatu.

Berdasarkan praktik sosial tersebut, terdapat beberapa dampak yang disebabkan oleh fenomena Fear of Missing Out antara lain penggunaan media sosial yang berlebihan, perilaku konsumtif, dan kecenderungan untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Fenomena Fear of Missing Out mengharuskan individu terus update terhadap trend masa kini sehingga menyebabkan pemakaian media sosial secara berlebihan. Pemakaian media sosial ini dapat meningkatkan perilaku konsumtif terutama pada kalangan remaja. Mereka dapat dengan mudah terpengaruh untuk membeli produk yang sedang ramai atau banyak digunakan oleh orang lain. Hal tersebut juga dapat memicu rasa *insecure* atau membandingkan diri dengan orang lain.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan data yang diperoleh peneliti, penelitian ini dapat dianalisis menggunakan teori Dramaturgi oleh Erving Goffman (1959). Teori ini menjelaskan bahwa kehidupan sosial dapat diibaratkan seperti sebuah pertunjukkan teater untuk menampilkan kesan tertentu kepada orang lain. Menurut Goffman (1959), seseorang akan mengatur cara berbicara, berpakaian, berperilaku, dan berinteraksi agar dipersepsikan sesuai dengan citra yang diinginkan. Pada penelitian ini dapat dilihat dari motif kalangan remaja dalam fenomena Fear of Missing Out yaitu adanya rasa takut tertinggal, membentuk citra diri, dan ingin mendapat pengakuan sosial. Hal tersebut bersifat untuk menunjukkan kepada orang lain tentang keungggulan diri sendiri. Sedangkan, dari praktik sosial yang dilakukan dapat dilihat bahwa remaja mengatur cara berbicara, berpakaian, berperilaku, dan berinteraksi sesuai dengan trend sehingga memiliki daya tarik di media sosial.

Dampak dari praktik sosial dalam fenomena Fear of Missing Out antara lain pemakaian media sosial yang berlebih, perilaku konsumtif, dan kecenderungan untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Dampak ini dapat dianalisis menggunakan teori tindakan sosial oleh Max Weber (2019). Terdapat 4 tindakan dari teori milik Max Weber satu ini yaitu tindakan rasional instrumental, tindakan rasional berorientasi nilai, tindakan afektif, dan tindakan tradisional. Pada penelitian ini dapat berkaitan dengan konsep tindakan afektif yaitu tindakan sosial yang didorong oleh perasaan atau secara mental. Fenomena Fear of Missing Out didorong oleh rasa emosional untuk memperlihatkan kesan baik kepada orang lain sehingga dalam mengikuti trend di media sosial mendorong seseorang untuk menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengetahui hal yang sedang trend, perilaku konsumtif meningkat untuk mengikuti penampilan atau merasakan pengalaman yang sedang trend, dan cenderung melakukan perbandingan diri dengan orang lain untuk memberikan kesan baik di media sosial.

KESIMPULAN

Kalangan remaja yang rentan terhadap perubahan di era digital menciptakan fenomena Fear of Missing Out. Terdapat tiga motif remaja dalam fenomena Fear of Missing Out yaitu rasa takut tertinggal, membentuk citra diri, dan ingin mendapat pengakuan sosial. Motif tersebut mendorong remaja untuk melakukan praktik sosial seperti membuat konten viral, membeli produk viral, dan mengunjugi tempat populer. Dari praktik atau tindakan sosial yang dilakukan oleh remaja tersebut memiliki dampak negatif yaitu menggunakan media sosial secara berlebih,

perilaku konsumtif, dan kecenderungan untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Fenomena Fear of Missing Out mendorong remaja untuk terus mengikuti perkembangan jaman atau trend sehingga tidak tertinggal dan mendapat pengakuan sosial dari lingkungan sekitar. Namun, fenomena Fear of Missing Out berdampak negatif jika seseorang tidak bersifat selektif terhadap trend sesuai dengan kemampuan dan budaya di lingkungan sekitar.

REFERENSI

Nafiah, Z. L., Aulia, S., Fashya, N. R. N., & Auliandi, D. H. (2026, May). Strategi Mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja di Era Digital. In *Proceedings National Conference Sinesia* (Vol. 2, No. 1, pp. 211-223).

Hanifah, N., Putra, J., Suwandi, R., & Hasibuan, H. T. (2026). FENOMENA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *12*(01), 296-312.

Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, *18*(2), 185-203.

Dewi, F. P., & Haddad, R. S. M. (2026). PENGARUH FENOMENA SOSIAL FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP RENDAHNYA TANGGUNG JAWAB REMAJA SEBAGAI WARGA NEGARA MUDA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN:(Studi Survei di Kelas XI SMA PGRI 1 Subang). *Civic Edu: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, *8*(1), 25-43.

Hayani, S. (2026). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Siswa MI dan Strategi Pendidikan Karakter dalam Mengatasinya. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *4*(1), 194-206.

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday. *Life*, *2*, 106.

Weber, M. (2019). *Economy and society: A new translation*. Harvard University Press.