

**DAMPAK FOMO MEDIA SOSIAL PADA KEPERCAYAAN DIRI REMAJA**

**Nazla Hana Firdaus**  
[nazlahana16@gmail.com](mailto:nazlahana16@gmail.com)  
**Universitas Ibn Khaldun**

**ABSTRAK**

FOMO (Fear of Missing Out) merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan remaja akibat penggunaan media sosial yang intensif. Media sosial memungkinkan remaja untuk terus-menerus terhubung dengan teman-teman mereka dan mengakses informasi mengenai kehidupan orang lain. Hal ini menciptakan perasaan bahwa mereka mungkin kehilangan momen berharga atau pengalaman yang sedang dibagikan oleh orang lain. Dampak FOMO ini dapat berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja. Ketika remaja melihat teman-teman mereka berbagi momen bahagia, liburan, atau pencapaian, mereka sering membandingkan diri mereka dengan apa yang terlihat di media sosial. Perbandingan ini sering kali membuat mereka merasa kurang berharga, tidak cukup baik, atau tertinggal. Rasa cemas dan tekanan sosial yang muncul dari FOMO dapat mengakibatkan penurunan kepercayaan diri. Remaja yang terjebak dalam siklus ini cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial untuk mencari validasi, tetapi justru semakin merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Di samping itu, remaja yang mengalami FOMO mungkin merasa terpaksa untuk ikut serta dalam aktivitas yang tidak mereka nikmati, hanya untuk menunjukkan eksistensi mereka di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan mereka mengabaikan minat dan hobi pribadi, yang seharusnya menjadi sumber kepercayaan diri. Secara keseluruhan, dampak FOMO pada media sosial dapat menciptakan spiral negatif yang memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.

**Kata Kunci** : FOMO (Fear of Missing Out), Media Sosial, Kepercayaan Diri, Remaja, Perbandingan Sosial.

## PENDAHULUAN

Pendahuluan mengenai dampak FOMO (Fear of Missing Out) pada media sosial terhadap kepercayaan diri remaja menjadi sangat relevan dalam konteks kehidupan sosial dan psikologis generasi muda saat ini. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi para remaja yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman di platform-platform seperti Instagram, TikTok, dan lainnya. Perkembangan ini membawa berbagai dampak baik positif maupun negatif, salah satunya adalah fenomena FOMO yang berpotensi mengganggu kesehatan mental dan psikologis remaja.

FOMO merupakan perasaan takut tertinggal atau kehilangan momen-momen berharga yang dialami oleh individu, terutama saat mereka menyaksikan teman-teman atau orang-orang lain menjalani kehidupan yang tampak lebih menarik di media sosial. Remaja yang mengalami FOMO cenderung merasa khawatir ketika mereka tidak dapat mengikuti kegiatan atau tren tertentu yang diposting oleh teman-temannya, sehingga memicu perasaan tidak aman dan cemas. Pada gilirannya, hal ini berdampak pada penurunan kepercayaan diri, karena mereka cenderung membandingkan kehidupannya dengan apa yang tampak di media sosial, yang seringkali tidak mencerminkan kenyataan. Foto-foto dan video yang diunggah di media sosial sering kali menampilkan versi terbaik dari kehidupan seseorang, sementara aspek-aspek negatif atau keseharian yang biasa jarang ditampilkan. Akibatnya, remaja cenderung merasa bahwa hidup mereka tidak seindah atau sehebat apa yang mereka lihat di media sosial.

Studi yang dilakukan oleh Selviana dan Yulinar (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh kuat antara pencitraan diri dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang kerap mengunggah foto selfie di media sosial, khususnya Instagram. Dalam studi ini, ditemukan bahwa semakin banyak remaja yang terobsesi untuk mendapatkan “like” dan komentar positif, yang dipersepsikan sebagai bentuk validasi sosial. Fenomena ini menunjukkan bagaimana media sosial telah menjadi alat utama untuk mengejar eksistensi dan pengakuan dari lingkungan sosial mereka. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Syifa dan Irwansyah (2022) menyoroti dampak media sosial Instagram terhadap kepercayaan diri anak remaja. Dalam kajian mereka, Instagram, yang memungkinkan penggunaanya untuk secara terus-menerus memposting dan mengakses kehidupan orang lain, berpotensi menyebabkan perasaan tidak aman dan tekanan sosial bagi remaja. FOMO dapat membuat remaja merasa harus terus-menerus terlibat dalam aktivitas yang dianggap “keren” atau “mengasyikkan” demi menyesuaikan diri dengan standar sosial yang dibentuk oleh lingkungan online mereka.

Lebih lanjut, penelitian Sahroni et al. (2023) juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri remaja. Para remaja yang menghabiskan waktu berlebihan di media sosial rentan terhadap kecemasan yang ditimbulkan oleh perbandingan sosial yang konstan. FOMO semakin memperparah kondisi ini, karena remaja merasa tertekan untuk selalu hadir dan terlihat aktif di media sosial, meskipun kadang-kadang mereka tidak menikmati aktivitas tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Syahputra dan Rifandi (2021) menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki korelasi yang signifikan dengan kepercayaan diri pada remaja. Ketika intensitas penggunaan media sosial meningkat, peluang terjadinya FOMO juga bertambah, yang pada akhirnya bisa melemahkan rasa percaya diri remaja.

Remaja yang mengalami FOMO cenderung mengejar validasi sosial melalui jumlah “like,” komentar, dan pengikut di media sosial. Fenomena ini membuat mereka merasa bahwa nilai diri mereka ditentukan oleh respons sosial terhadap konten yang mereka unggah. Hal ini sejalan dengan temuan Maza dan Aprianty (2022) yang

menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dan FOMO pada remaja pengguna media sosial. Semakin rendah tingkat kontrol diri, semakin besar kemungkinan seorang remaja terjebak dalam perasaan takut ketinggalan, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan emosional mereka dan menurunkan kepercayaan diri.

Di sisi lain, Lutfitasari (2022) dalam penelitiannya tentang kepercayaan diri generasi milenial pengguna media sosial juga mengungkapkan bahwa media sosial cenderung membentuk budaya konsumtif dan persaingan yang tidak sehat. Banyak remaja yang merasa perlu untuk mengikuti tren terbaru atau memiliki barang-barang yang dipamerkan oleh influencer atau teman-temannya agar merasa diterima dalam pergaulan. Tren ini tidak hanya berdampak pada kepercayaan diri, tetapi juga pada kondisi finansial remaja dan keluarganya, karena mereka sering kali menghabiskan uang untuk mengikuti gaya hidup yang dipromosikan di media sosial. Di sisi lain, Abdillah (2021) menemukan bahwa kepercayaan diri dan rasa iri sering muncul bersamaan pada mahasiswa pengguna Instagram. Banyak remaja yang merasa iri ketika melihat orang lain mencapai pencapaian atau memiliki pengalaman yang tampak lebih baik, yang akhirnya memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri.

Penelitian Agianto et al. (2020) mengidentifikasi bahwa media sosial, khususnya Instagram, tidak hanya memengaruhi gaya hidup remaja tetapi juga etika dan cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam konteks FOMO, remaja sering kali memaksakan diri untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak selalu relevan dengan minat mereka, hanya untuk memenuhi kebutuhan akan pengakuan sosial. Hal ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan remaja, karena mereka lebih fokus pada persepsi eksternal daripada pengembangan diri yang autentik. Penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa tekanan sosial di media sosial sering kali mengaburkan batas antara realitas dan dunia maya, yang pada akhirnya memengaruhi cara pandang remaja terhadap realitas dan diri mereka sendiri.

Studi yang dilakukan oleh Wibisono (2020) menambahkan dimensi lain dari FOMO dalam konteks media sosial, yaitu bagaimana tekanan untuk mempertahankan eksistensi di platform tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Banyak dari mereka yang merasa bahwa keberadaan mereka tidak berarti jika tidak diakui atau tidak dianggap "populer" oleh teman-temannya di media sosial. Pada akhirnya, fenomena ini menimbulkan kecemasan sosial yang berlebihan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Penelitian terbaru oleh Filibiana dan Wibowo (2023) menyoroti bahwa FOMO sangat terkait dengan kecanduan media sosial, terutama di kalangan remaja awal. Kecanduan ini terjadi karena remaja terus-menerus mencari kepuasan sementara dari media sosial, yang sering kali berujung pada ketidakstabilan emosi dan kurangnya kepercayaan diri yang berkepanjangan.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini menegaskan bahwa FOMO yang dipicu oleh penggunaan media sosial memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja. Perasaan takut tertinggal membuat mereka terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial yang tiada akhir, di mana mereka merasa bahwa nilai diri mereka tergantung pada penerimaan sosial di dunia maya. Tekanan untuk selalu tampil sempurna dan mengikuti standar sosial yang ditetapkan oleh lingkungan media sosial sering kali mengaburkan pandangan remaja terhadap jati diri yang sesungguhnya. Sehingga, fenomena ini memerlukan perhatian khusus dari keluarga, pendidik, dan para ahli kesehatan mental agar remaja dapat memanfaatkan media sosial dengan bijaksana tanpa kehilangan rasa percaya diri mereka.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka sebagai pendekatan utama untuk memahami dan menganalisis dampak FOMO (Fear of Missing Out) yang disebabkan oleh media sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Metode studi pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh dan mengkaji berbagai data serta informasi yang telah disediakan oleh penelitian-penelitian terdahulu. Dengan metode ini, peneliti dapat menelaah dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkait yang relevan dan diperoleh dari berbagai sumber akademik, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya yang kredibel.

Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai literatur yang memuat topik mengenai FOMO, media sosial, dan kepercayaan diri remaja. Literatur yang dianalisis meliputi berbagai hasil penelitian yang mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan fenomena FOMO, serta dampaknya terhadap aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri remaja. Proses analisis data dilakukan dengan membandingkan dan mengintegrasikan berbagai temuan dari studi-studi tersebut untuk menemukan pola, hubungan, dan kesimpulan umum mengenai dampak FOMO pada kepercayaan diri remaja.

Selain itu, metode ini juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi beragam perspektif dan teori yang telah dikembangkan dalam studi psikologi dan sosiologi terkait perilaku remaja di era digital. Dengan begitu, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana fenomena FOMO mempengaruhi kepercayaan diri remaja, yang kemudian dikembangkan menjadi temuan-temuan teoretis yang relevan. Metode studi pustaka juga memperkaya analisis dengan dasar teoretis yang kuat, serta memberikan kerangka konseptual yang diperlukan untuk mendukung kesimpulan penelitian.

## **PEMBAHASAN**

Di era digital yang semakin canggih, media sosial telah menjadi platform utama bagi remaja untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan membentuk citra diri. Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, media sosial juga membawa tantangan psikologis yang signifikan bagi penggunanya, khususnya remaja. Salah satu fenomena yang muncul akibat penggunaan media sosial adalah Fear of Missing Out (FOMO), yang mengacu pada perasaan takut atau khawatir tertinggal dari pengalaman atau aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Fenomena FOMO menjadi persoalan serius di kalangan remaja, mengingat kelompok usia ini sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial dan cenderung mencari validasi dari teman-teman sebayanya. Dampak dari FOMO ini tidak hanya sebatas pada tingkat kecemasan yang meningkat, tetapi juga berimplikasi pada kepercayaan diri remaja.

Remaja menggunakan media sosial untuk menciptakan dan mengontrol citra diri mereka melalui unggahan foto, status, atau aktivitas lainnya. Di samping itu, mereka juga sering kali memantau aktivitas teman-temannya, baik untuk mendapatkan inspirasi maupun sekadar mengetahui perkembangan terbaru. Akan tetapi, proses ini memicu perbandingan sosial yang kerap kali berdampak negatif pada diri mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Selviana dan Yulinar (2022), media sosial, khususnya Instagram, memungkinkan remaja untuk memproyeksikan citra diri yang ideal dan mendapatkan penerimaan sosial melalui jumlah "like" atau komentar positif yang mereka terima. Saat remaja mengunggah foto selfie atau momen pribadi lainnya, mereka cenderung mengharapkan respon positif dari teman-teman sebayanya sebagai bentuk validasi. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi arena utama bagi remaja untuk mengejar eksistensi dan pengakuan. Jika harapan tersebut tidak

terpenuhi, remaja bisa merasakan ketidakpuasan yang berujung pada penurunan kepercayaan diri.

Fenomena FOMO memperburuk perasaan tidak aman yang dialami remaja di media sosial. Ketika remaja melihat teman-teman mereka berbagi momen yang tampaknya menyenangkan, seperti liburan, hangout, atau menghadiri acara-acara menarik, mereka sering kali merasakan kecemasan akan kehilangan kesempatan yang serupa. Hal ini didukung oleh penelitian Syifa dan Irwansyah (2022) yang menunjukkan bahwa platform media sosial, khususnya Instagram, berpotensi menimbulkan tekanan sosial bagi remaja, yang akhirnya mengarah pada kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Instagram memungkinkan penggunanya untuk melihat momen-momen menarik dari kehidupan orang lain secara konstan, sehingga remaja merasa perlu untuk mengikuti tren atau aktivitas yang dipandang populer atau "keren" agar tidak merasa tertinggal. Hal ini menciptakan siklus perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana remaja semakin merasa bahwa kehidupan orang lain lebih menyenangkan atau lebih berhasil daripada diri mereka sendiri.

Lebih lanjut, penelitian Sahroni et al. (2023) menekankan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi mengganggu kepercayaan diri remaja, terutama ketika mereka terus-menerus mengalami FOMO. Fenomena FOMO ini mendorong remaja untuk terjebak dalam ilusi "rumput tetangga selalu lebih hijau" di mana mereka merasa kehidupan mereka tidak seindah kehidupan yang ditampilkan di media sosial. Dalam situasi ini, remaja menjadi rentan terhadap rasa cemas dan kurang percaya diri, yang akhirnya memengaruhi keseimbangan emosional dan kesehatan mental mereka. Bahkan, ada kalanya remaja memaksakan diri untuk terlibat dalam aktivitas atau tren yang sebenarnya tidak mereka sukai, semata-mata untuk mendapatkan pengakuan dari lingkaran sosialnya di dunia maya. Aktivitas semacam ini mengalihkan fokus remaja dari pengembangan diri yang otentik menjadi sekadar memenuhi ekspektasi sosial yang semu.

Syahputra dan Rifandi (2021) juga menyoroti korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan kepercayaan diri remaja. Penelitian mereka menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kemungkinan remaja untuk mengalami FOMO. Hal ini terjadi karena remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung terpaku pada konten-konten yang menampilkan sisi terbaik dari kehidupan orang lain. Remaja kemudian terjebak dalam pemikiran bahwa kebahagiaan dan kesuksesan hanya dapat dicapai melalui pencapaian yang terlihat secara visual, seperti popularitas di media sosial. Hal ini memperparah perasaan tidak aman, karena mereka merasa bahwa nilai diri mereka diukur berdasarkan popularitas dan perhatian yang mereka terima di media sosial. Sebaliknya, jika mereka tidak mendapatkan perhatian yang diharapkan, rasa kepercayaan diri mereka akan menurun.

Di sisi lain, remaja yang mengalami FOMO biasanya juga menunjukkan ketergantungan yang tinggi pada media sosial sebagai sarana untuk membangun citra diri. Penelitian yang dilakukan oleh Maza dan Aprianty (2022) menemukan bahwa ada hubungan antara rendahnya tingkat kontrol diri dan tingginya tingkat FOMO pada remaja. Semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, semakin besar pula kecenderungan remaja untuk merasa takut tertinggal dan tertekan untuk selalu terlibat dalam aktivitas yang dianggap "penting" atau "relevan" di media sosial. Akibatnya, mereka menjadi kurang mampu dalam mengendalikan keinginan untuk terus-menerus memantau media sosial, yang akhirnya menyebabkan ketergantungan dan kesulitan dalam mengalihkan fokus pada kegiatan yang lebih bermanfaat. Ketergantungan pada media sosial ini membawa dampak negatif pada kepercayaan diri remaja, karena mereka menjadi

semakin bergantung pada validasi sosial yang diberikan oleh orang lain.

Lutfitasari (2022) mengungkapkan bahwa media sosial juga berkontribusi pada munculnya budaya konsumtif di kalangan remaja. Remaja yang merasa tertekan oleh fenomena FOMO sering kali merasa perlu untuk mengikuti tren atau memiliki barang-barang tertentu yang dianggap “keren” di media sosial. Dampak ini tidak hanya terbatas pada kepercayaan diri, tetapi juga berdampak pada gaya hidup dan kondisi finansial remaja dan keluarganya. Mereka kerap menghabiskan uang untuk memenuhi kebutuhan yang sebenarnya tidak penting, hanya agar dapat merasa setara atau lebih baik dari teman-temannya. FOMO mendorong mereka untuk selalu membandingkan diri dengan standar sosial yang tercipta dari pengaruh media sosial, yang mengaburkan nilai diri yang sejati dan membuat mereka semakin rentan terhadap perasaan tidak percaya diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Abdillah (2021) menambahkan bahwa media sosial juga memicu rasa iri pada remaja pengguna Instagram, yang dapat berdampak langsung pada kepercayaan diri mereka. Rasa iri ini timbul ketika remaja melihat pencapaian atau kehidupan orang lain yang tampak lebih baik atau lebih menarik dibandingkan diri mereka. Akibatnya, remaja cenderung meragukan kemampuan dan nilai diri mereka sendiri. Selain itu, mereka juga sering kali merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang sebenarnya tidak sesuai dengan kenyataan atau keinginan pribadi mereka. Tekanan ini membuat remaja kehilangan arah dalam mengembangkan jati diri dan semakin bergantung pada ekspektasi sosial yang ditentukan oleh dunia maya.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian Agianto et al. (2020) menyoroti bahwa media sosial tidak hanya berdampak pada kepercayaan diri remaja, tetapi juga mempengaruhi etika dan cara pandang mereka terhadap diri sendiri serta orang lain. Remaja yang mengalami FOMO sering kali terjebak dalam upaya untuk mempertahankan eksistensi di media sosial, yang pada akhirnya memengaruhi cara mereka berinteraksi dan memandang dunia di sekitarnya. Remaja yang terlalu terfokus pada pencitraan diri cenderung mengabaikan perkembangan diri yang lebih bermakna. Mereka menjadi terlalu fokus pada hal-hal superfisial, seperti popularitas atau tren, tanpa memedulikan nilai dan tujuan hidup yang lebih mendalam.

Penelitian Wibisono (2020) menyoroti bahwa remaja yang merasa bahwa eksistensi mereka bergantung pada pengakuan sosial di media sosial sering kali mengalami tekanan emosional yang cukup besar. Banyak dari mereka yang merasa bahwa nilai diri mereka hanya berarti jika diakui oleh orang lain. Pandangan ini membawa dampak serius pada kesejahteraan emosional mereka, terutama ketika mereka merasa tidak mampu mencapai standar popularitas atau kesuksesan yang ditetapkan di media sosial. Penelitian terbaru oleh Filibiana dan Wibowo (2023) menunjukkan bahwa FOMO berkaitan erat dengan kecanduan media sosial di kalangan remaja awal. Remaja yang sudah kecanduan media sosial cenderung terus-menerus mencari kepuasan sementara dari aktivitas online, yang pada akhirnya memperburuk kondisi emosional mereka dan mengakibatkan perasaan tidak percaya diri yang berkepanjangan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa fenomena FOMO yang dipicu oleh media sosial memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kepercayaan diri remaja. Perasaan takut tertinggal mendorong remaja untuk terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang akhirnya mengurangi keyakinan akan nilai diri yang sejati. Ketergantungan pada media sosial untuk memperoleh validasi sosial dan citra diri yang ideal juga mengakibatkan ketidakstabilan emosional yang menghambat perkembangan kepercayaan diri. Fenomena ini semakin menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih hati-hati dalam penggunaan media sosial,

terutama di kalangan remaja yang masih berada dalam proses pencarian jati diri dan pembentukan kepercayaan diri yang sehat.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang dipicu oleh penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri remaja. Media sosial, sebagai platform interaksi sosial yang dominan di kalangan remaja, memungkinkan mereka untuk terus memantau dan membandingkan diri dengan orang lain. Akibatnya, muncul perasaan cemas atau takut ketinggalan dalam berbagai aspek kehidupan sosial, seperti pergaulan, aktivitas, dan tren. Proses perbandingan ini memicu perasaan bahwa kehidupan orang lain lebih menarik atau lebih berhasil, yang mengakibatkan remaja menjadi kurang percaya diri dan merasa nilai dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain.

FOMO memperburuk kecenderungan remaja untuk mencari validasi eksternal, karena mereka sering kali merasa perlu mendapatkan pengakuan atau perhatian dari teman-teman sebayanya melalui jumlah “like,” komentar, atau pengikut di media sosial. Kepercayaan diri mereka akhirnya bergantung pada respons sosial yang mereka terima di platform tersebut, sehingga saat perhatian yang diharapkan tidak terpenuhi, mereka mengalami kekecewaan yang mengarah pada penurunan kepercayaan diri. Proses ini membentuk siklus perbandingan dan kecemasan yang berulang, di mana remaja semakin terdorong untuk menghabiskan waktu lebih lama di media sosial guna mencapai standar sosial yang mereka anggap ideal.

Selain itu, FOMO juga mendorong remaja untuk terjebak dalam gaya hidup yang konsumtif dan berfokus pada pencitraan diri. Mereka sering kali merasa terdorong untuk mengikuti tren atau memiliki pengalaman yang sama seperti yang ditampilkan teman-teman mereka di media sosial, meskipun tidak selalu relevan dengan kebutuhan atau keinginan pribadi. Perilaku ini mengaburkan nilai diri yang sebenarnya, karena remaja lebih mengutamakan citra yang mereka bangun di dunia maya daripada pencapaian atau kualitas pribadi yang autentik. Ketergantungan pada media sosial sebagai sarana pembentukan citra diri akhirnya membuat remaja lebih rentan terhadap perasaan rendah diri.

Dampak psikologis dari FOMO ini juga mencakup peningkatan rasa iri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ketika remaja merasa bahwa mereka tidak memiliki pengalaman atau pencapaian yang setara dengan orang lain, mereka cenderung mengalami tekanan emosional yang berdampak buruk pada kepercayaan diri mereka. Mereka merasa tertinggal atau tidak cukup baik, yang membuat mereka semakin sulit menerima diri mereka sendiri. Proses ini menghambat pengembangan kepercayaan diri yang sehat dan stabil, karena remaja semakin fokus pada kekurangan diri daripada kelebihan yang mereka miliki.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak FOMO dari media sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Dengan memahami pengaruh negatif ini, diharapkan berbagai pihak, termasuk keluarga, pendidik, dan masyarakat, dapat memberikan perhatian lebih terhadap cara remaja menggunakan media sosial. Pendekatan yang lebih bijaksana dalam penggunaan media sosial akan membantu remaja untuk mengelola perasaan FOMO dan meningkatkan kepercayaan diri yang didasarkan pada kualitas diri yang sesungguhnya, bukan hanya pada validasi sosial dari dunia maya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R. (2021). Kepercayaan diri dan rasa iri pada mahasiswa pengguna media sosial instagram. *Jurnal Spirits*, 12(1), 1-8.
- Agianto, R., Setiawati, A., & Firmansyah, R. (2020). Pengaruh media sosial instagram terhadap gaya hidup dan etika remaja. *Tematik*, 7(2), 130-139.
- Filibiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear Of Missing Out Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal. *Proyeksi*, 18(2), 157-165.
- Lutfitasari, C. (2022). Kepercayaan Diri Generasi Milenial Pengguna Media Sosial Instagram (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148-157.
- Sahroni, I., Daulay, A. A., Fajariah, I. S., & Alvi, I. (2023). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja: The Use Of Social Media On Adolescent Self Confidence. *SULUH: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 96-102.
- Selviana, S., & Yulinar, S. (2022). Pengaruh self image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto selfie di media sosial instagram. *IKRA-ith humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(1), 37-45.
- Syahputra, A., & Rifandi, D. (2021). Hubungan Intensitas Media Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal the Relationship Between Social Media Intensity and Self-Confidence in Early Adolescents. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2).
- Syifa, A. N., & Irwansyah, I. (2022). Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 3(2), 102-116.
- Wibisono, D. (2020). Pengaruh penggunaan instagram terhadap eksistensi diri remaja (studi pada mahasiswa di lingkungan fisip unila). *SOSIOLOGI: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial dan Budaya*, 22(2), 145-164.