PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.4, No.2, Februari 2025

Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Perilaku Eksistensi Diri Di Kalangan Remaja (Studi Pada *Gamers Mobile Legends* Di Kecamatan Kalidoni)

Lilika Febrian[1], Muslimin Ritonga[2], Eraskaita Ginting[3]
[1,2,3]Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
E-mail: lilikafebrian3@gmail.com[1], musliminritonga@radenfatah.ac.id[2],
eraskaitaginting_uin@radenfatah.ac.id[3]

Article History:
Received: 23 Januari 2025
Revised: 30 Januari 2025
Accepted: 04 Februari 2025

Keywords: *Fear Of Missing Out (FOMO), Eksistensi Diri, Remaja, Gamers, Mobile Legends, Identitas Sosial*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena Fear of Missing Out (FOMO) sebagai perilaku eksistensi diri di kalangan remaja, khususnya di kalangan gamers Mobile Legends di Kecamatan Kalidoni. FOMO merujuk pada kecemasan yang dialami individu ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dialami oleh orang lain, yang sering kali diperburuk oleh penggunaan media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO berperan signifikan dalam mendorong remaja untuk aktif berpartisipasi dalam komunitas gaming, sebagai upaya untuk mempertahankan eksistensi diri dan mendapatkan pengakuan dari teman sebaya. Selain itu, faktor-faktor pendukung seperti interaksi sosial, kompetisi, teman sebaya juga diidentifikasi sebagai pendorong utama perilaku ini.*

PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi dan berkomunikasi.Teknologi yang berkembang di era revolusi industri salah satunya adalah internet yang dapat menghubungkan Masyarakat satu dengan lainnya secara mudah (Rabbani & Najicha, 2023).Salah satu bukti nyata dampak perkembangan teknologi bagi kehidupan manusia dengan hadirnya internet yang menjadi sumber utama dalam mencari tahu segala informasi dengan menggantikan radio,surat kabar dan juga televisi yang dulu pernah menjadi salah satu sumber informasi sebelum masuknya era modernitas (Al-azhar et al., 2023).

Salah satu fenomena yang muncul seiring dengan perkembangan ini adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yang didefinisikan sebagai kecemasan yang dialami seseorang ketika merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dialami oleh orang lain (Latief, 2024). *Fear Of Missing Out* (FOMO) sering kali dipicu oleh teknologi, di mana individu terpapar pada berbagai aktivitas dan pengalaman yang dibagikan oleh teman-teman mereka. Hal ini menjadi isu yang semakin relevan, terutama di kalangan remaja yang aktif menggunakan platform media sosial dan terlibat dalam komunitas *gaming*.

Remaja adalah kelompok usia yang paling mudah terpengaruh oleh, karena mereka sedang

dalam proses pembentukan identitas diri dan mencari pengakuan dari lingkungan sosial mereka (Chyquitita, 2024). Khususnya pemain *Mobile Legends*, FOMO dapat mempengaruhi perilaku remaja untuk terus terlibat dalam permainan dan komunitasnya, demi mempertahankan eksistensi diri dan mendapatkan status sosial di antara teman sebaya.

Game online, seperti Mobile Legends, telah menjadi salah satu bentuk hiburan yang sangat populer di kalangan remaja (Ramadhani, 2021).Permainan ini tidak hanya menawarkan kesenangan, tetapi juga menciptakan komunitas di mana pemain dapat berinteraksi, bersaing, dan membangun hubungan sosial. Namun, di balik kesenangan tersebut, terdapat dampak psikologis yang perlu diperhatikan, terutama terkait dengan FOMO. Remaja yang merasa terasing atau tidak terlibat dalam komunitas gaming dapat mengalami tekanan untuk terus berpartisipasi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perilaku dan identitas mereka.

Beberapa studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara FOMO dan perilaku sosial remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FOMO dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti meningkatkan kecemasan, depresi, dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri (Megananda, 2025). Penelitian oleh Rahmawati Latief (2024) menemukan bahwa FOMO dapat memiliki hubungan yang signifikan dengan harga diri dan kesepian pada remaja. Selain itu, penelitian Rosyida Rif'ayati (2022) menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Penelitian Imaddudin (2020) mengungkapkan bahwa hubungan antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan konsep diri generasi Z, kebutuhan yang terus ingin dipenuhi oleh generasi Z, baik kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri. Namun, masih terdapat kekurangan dalam literatur yang membahas FOMO dalam konteks gaming, khususnya di kalangan remaja gamers Mobile Legends.

Penelitian ini bertujuan untuk mengivestigasi FOMO sebagai bentuk perilaku eksistensi diri di kalangan remaja gamers Mobile Legends. Dengan demikian, penelitian ini diharpkan dapat menyediakan faktor-faktor yang mempengaruhi FOMO dan dampaknya terhadap identitas remaja dalam komunitas gaming. Kalidoni karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis FOMO sebagai perilaku eksistensi Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori komunikasi digital dan memberikan rekomendasi bagi praktisi dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan remaja.

LANDASAN TEORI

1. Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Dalam penelitian ini, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan remaja *gamers* dianalisis melalui lensa Teori Identitas Sosial, yang dikembangkan oleh Henri Tajfel dan John Turner. Teori ini menjelaskan bagaimana individu membangun identitas mereka melalui interaksi sosial dan pengkategorian diri ke dalam kelompok tertentu (Scheepers & Ellemers, 2020). FOMO muncul ketika individu merasa terasing dari pengalaman sosial yang dianggap berharga, yang sering kali dipicu oleh aktivitas teman-teman mereka di media sosial (Hasna Farida et al., 2021). Ketika remaja melihat teman-teman mereka aktif bermain *game*, mencapai prestasi, atau berbagi momen menarik, mereka dapat merasakan emosi negatif seperti iri dan merasa kurang berharga jika tidak dapat berpartisipasi. Ketergantungan pada media sosial memperburuk perasaan ini, karena remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan postingan orang lain yang sering kali tidak mencerminkan kenyataan.(Egi Regita et al., 2024)

Perilaku eksistensi diri merujuk pada upaya individu untuk menunjukkan keberadaan dan identitas mereka dalam suatu komunitas (Aurelia Wang & Ediyono, 2023). Dalam konteks gamers, perilaku ini dapat terlihat melalui partisipasi aktif dalam permainan, interaksi di media sosial, dan

pencapaian dalam game. FOMO berperan sebagai pendorong perilaku eksistensi diri, di mana remaja merasa perlu untuk terus terlibat dalam komunitas gaming untuk mempertahankan status dan pengakuan di antara teman-teman mereka

2. Teori Identitas Sosial

Kebutuhan untuk terhubung dan diakui dalam komunitas *gamers* menjadi sangat penting, di mana individu berusaha untuk mempertahankan eksistensi diri mereka melalui pengakuan dari kelompok. Teori Identitas Sosial juga menyoroti pentingnya perbandingan sosial, di mana individu membandingkan kelompok mereka dengan kelompok lain, yang dapat meningkatkan rasa bangga dan harga diri berdasarkan keanggotaan kelompok (Darman, 2017). Namun, FOMO dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental remaja, seperti kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan oleh kelompok.

Remaja gamers membentuk identitas mereka melalui interaksi dalam komunitas gaming, di mana mereka merasa terhubung dan diakui oleh sesama anggota. FOMO dapat muncul ketika individu merasa terancam kehilangan pengakuan atau keterlibatan dalam kelompok tersebut, yang mendorong mereka untuk aktif berpartisipasi dalam permainan dan interaksi sosial di media digital

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai perilaku eksistensi diri di kalangan remaja *gamers Mobile Legends* di Kecamatan Kalidoni. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi,dan dokumentasi, yang bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif remaja terkait FOMO dan dampaknya terhadap identitas diri mereka. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana FOMO sebagai perilaku eksistensi diri remaja dalam komunitas *gaming*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh melalui teknik wawancara mendalam dengan 10 remaja berusia 17-28 tahun di kecamatan Kalidoni, Palembang, yang dilakukan pada tanggal 15-17 Januari 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai perilaku eksistensi diri di kalangan remaja pengguna Mobile Legends dan faktor-faktor pendukung yang mendorong mereka untuk mempertahankan eksistensi diri dalam komunitas tersebut. Sebagian besar narasumber mengungkapkan pengalaman kuat mengenai FOMO, di mana mereka merasa cemas dan khawatir ketika tidak dapat berpartisipasi dalam permainan, terutama pada saat-saat penting seperti *event* spesial, pembaruan karakter, atau saat teman-teman mereka meraih prestasi. Kecemasan ini sering kali muncul karena ketakutan akan kehilangan momen berharga dan pengakuan dari teman-teman, yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan identitas sosial mereka.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa FOMO berperan sebagai pendorong perilaku eksistensi diri, di mana remaja merasa perlu untuk selalu terlibat dalam permainan agar tidak merasa tertinggal. Keterlibatan dalam permainan tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga menjadi simbol status yang penting. Remaja yang berhasil meraih prestasi dalam permainan merasa lebih dihargai dan diakui oleh teman-teman mereka, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mereka.Faktor-faktor pendukung yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi dukungan sosial dari teman-teman, hiburan yang ditawarkan oleh permainan, dan kesempatan untuk mengasah keterampilan. Lingkungan sosial yang positif dan inklusif berperan strategis dalam perkembangan psikologis remaja, di mana komunikasi yang baik dengan teman-teman dapat menciptakan ikatan yang kuat meskipun berada di lokasi yang berbeda.

Pembahasan

Rasa takut ketinggalan (FOMO) memiliki efek yang signifikan terhadap terhadap perilaku eksistensi diri remaja dalam komunitas *Mobile Legends*. FOMO sering kali menyebabkan remaja merasa cemas jika mereka tidak dapat berpartisipasi dalam permainan atau tidak mengikuti perkembangan terbaru dalam komunitas. Kecemasan ini mendorong mereka untuk tetap online dan bermain, meskipun terkadang mereka tidak menikmati permainan tersebut. *Fear Of Missing Out* (FOMO) berfungsi sebagai pendorong untuk mempertahankan eksistensi diri, di mana remaja merasa perlu untuk selalu terlibat agar tidak tertinggal. Selain itu, pengakuan sosial dari teman sebaya menjadi faktor penting remaja yang merasa terasing karena tidak dapat berpartisipasi dapat mengalami penurunan rasa percaya diri (Hidayatullah & Eliza, 2024). Meskipun FOMO dapat memotivasi remaja untuk berpartisipasi aktif, dampak negatif seperti stres dan kecemasan yang berlebihan juga perlu diperhatikan, sehingga penting untuk menemukan keseimbangan antara keterlibatan dalam permainan dan menjaga kesehatan mental.

Faktor-faktor pendukung yang ditemukan dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial dari teman-teman dan hiburan yang ditawarkan oleh permainan, menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat berkontribusi pada perkembangan psikologis yang baik bagi remaja. Keterlibatan dalam komunitas gaming yang inklusif dan mendukung dapat membantu remaja merasa dihargai tanpa harus mengalami tekanan yang berlebihan..

Di sisi lain, terdapat berbagai faktor pendukung yang mendorong remaja untuk mempertahankan eksistensi diri di kalangan komunitas pengguna *Mobile Legends.* Salah satu faktor utama adalah dukungan sosial dari teman-teman dalam komunitas *gaming,* yang memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri remaja (Christya Hestikasari & Ediyono, 2023). Ketika remaja merasa diterima dan dihargai, mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam permainan. Selain itu, *Mobile Legends* sebagai bentuk hiburan memberikan kesempatan bagi remaja untuk bersenang-senang dan mengekspresikan diri, sehingga keterlibatan dalam permainan yang menyenangkan menjadi daya tarik yang kuat (Tysa Soesanto et al., 2020). Keterlibatan dalam permainan juga berfungsi sebagai simbol status, di mana keberhasilan dalam permainan dapat meningkatkan identitas sosial remaja. Kemajuan teknologi, seperti *smartphone* dan internet, memudahkan remaja untuk terhubung dengan teman-teman mereka dan berpartisipasi dalam permainan, sementara kompetisi dan peningkatan keterampilan dalam permainan memberikan rasa pencapaian yang signifikan (Dokpri, 2024). Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat lebih baik mendukung remaja dalam menjaga eksistensi diri mereka di kalangan komunitas gaming, serta membantu mereka mengatasi tantangan yang mungkin timbul akibat FOMO.

KESIMPULAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan remaja pengguna Mobile Legends menunjukkan bahwa interaksi sosial dan pengakuan dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk identitas dan kepercayaan diri mereka. FOMO berfungsi sebagai pendorong perilaku eksistensi diri, di mana remaja merasa perlu untuk selalu terlibat dalam permainan agar tidak merasa terasing. Meskipun FOMO dapat memotivasi remaja untuk berpartisipasi aktif, dampak negatif seperti stres dan kecemasan yang berlebihan juga perlu diperhatikan. Teori identitas sosial menjelaskan bahwa identitas individu terbentuk melalui interaksi sosial dan hubungan dengan kelompok. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran di kalangan remaja tentang dampak FOMO dan pentingnya keseimbangan antara keterlibatan dalam permainan dan kesehatan mental. Dukungan sosial dari komunitas gaming dan orang tua juga sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang positif dan inklusif, sehingga remaja merasa diterima dan dihargai. Selain itu, mendorong pengembangan keterampilan di luar permainan dapat

membantu remaja membangun identitas yang lebih kuat dan mengurangi ketergantungan pada pengakuan dalam komunitas gaming. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan remaja dapat lebih baik dalam mengelola FOMO dan mempertahankan eksistensi diri mereka dengan cara yang sehat dan positif.

Faktor-faktor pendukung yang ditemukan dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, hiburan, dan kesempatan untuk mengasah keterampilan, menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat berkontribusi pada perkembangan psikologis yang baik bagi remaja. Dengan demikian, upaya untuk menciptakan komunitas gaming yang inklusif dan mendukung sangat penting untuk membantu remaja merasa dihargai dan diakui tanpa harus mengalami tekanan yang berlebihan.

DAFTAR REFERENSI

Al-azhar, S. M. A., Semarang, K., Putri, F. K., Manalu, S. R., Nur, J., & Gono, S. (2023). *Pola Konsumsi Informasi Melalui Media Di Kalangan Generasi Z (Studi terhadap SMAN 4 , SMAN 9 , SMA Mardisiswa , dan*.

Aurelia Wang, M., & Ediyono, S. (2023). *Konsep Identitas Diri menurut Kacamata Filsafat Eksistensialisme*. *January*. https://www.researchgate.net/publication/366849768

Christya Hestikasari, C., & Ediyono, S. (2023). *Eksplorasi Identitas Diri Bagi Remaja Untuk Mencapai Hidup Yang Bermakna*. *December*.

Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.

Darman. (2017). *Teori Identitas Sosial (Social Identity Theory)*. Disertasiq.

Dokpri. (2024). *Tipe-Tipe Permainan Status Sosial*.

Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, & Nur Riswandy Marsuki. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, *2*(1), 46–52. https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830

Hasna Farida, Weni Endahing Warni, & Lutfi Arya. (2021). Self-Esteem dan Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out(FoMO) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, *4*, 60–76. https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56

Hidayatullah, R. M., & Eliza, A. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial pada Remaja Kecanduan Game Online di SMP Negeri 1 Asembagus. *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, *1*(2), 237–252. https://doi.org/10.35316/jummy.v1i2.4577

Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, *11*(1), 31–46. https://doi.org/10.24252/al-irsyad al-nafs.v10i2.

Megananda, F. A. (2025). *FOMO dan Kesehatan Mental Remaja: Gejala dan Dampaknya*.

Rabbani, D. A., & Najicha, F. U. (2023). Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia. *Researchgate.Net*, *November*, 0–13.

Ramadhani, S. S. (2021). Perilaku Komunikasi Antarpersonal Pemain Game Online Mobile Legends. In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).

Scheepers, D., & Ellemers, N. (2020). Social Identity Theory. *Social Psychology in Action: Evidence-Based Interventions from Theory to Practice*, *February*, 129–143. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13788-5_9

Tysa Soesanto, A., Puspo Priyadi, B., & Tiani, R. (2020). Budaya Game Mobile Legends: Kajian pada Bang Bang Kelompok Gamers Vol'Jin di Jepara. *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, *4*(1), 146–151.