

ANALISIS PENGARUH FENOMENA FOMO (*Fear of Missing Out*) OLAHRAGA DALAM KEHIDUPAN REMAJA BESERTA DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN MENTAL

Muhammad Fatandhiya Tafdila

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang

fafawalik@students.unnes.ac.id

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) in sports activities is increasingly common among teenagers. FoMO encourages teenagers to get involved in sports activities that are good for health but often without considering personal needs in order to feel relevant to their environment. This study aims to analyze the impact of FoMO in sports on adolescent mental health and identify the role of Counseling Guidance in dealing with this phenomenon. The method used is a literature review sourced from relevant articles. The results of the study indicate that adolescent FoMO towards sports can cause stress, anxiety, and self-image disorders if not handled properly.

Keywords: FoMO, sports, teens, mental health, Guidance Counseling

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada aktivitas olahraga semakin marak terjadi pada kalangan remaja. FoMO mendorong remaja untuk terlibat masuk kedalam kegiatan olahraga yang bagus untuk kesehatan tetapi seringkali tanpa mempertimbangkan kebutuhan pribadi demi merada tetap relevan dengan kehidupan lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FoMO dalam olahraga terhadap kesehatan mental remaja dan mengidentifikasi peran Bimbingan Konseling dalam menangani fenomena ini. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan bersumber dari artikel yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO remaja terhadap olahraga dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan citra diri jika tidak ditangani dengan baik.

Kata Kunci: FoMO, olahraga, remaja, kesehatan mental, Bimbingan Konseling

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No

234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

**Publish by : Departemen
Psikologi dan Bimbingan
Konseling, Cahaya Ilmu
Bangsa
Liberosis**



This work is licensed under
a Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0
International License

ISSN 3026-7889



9 773026 788009

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah pandangan sosial remaja secara drastis. Media sosial, dengan algoritmanya yang telah dirancang untuk memicu keterlibatan pengguna, telah menciptakan lingkungan yang sangat kompetitif, di mana remaja terus-menerus membandingkan diri dengan teman sebaya atau influencer. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah adanya ketakutan pada seseorang dan adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oranglain melalui dunia maya (Przybylsky, 2013). FoMO olahraga, yang dipicu oleh eksposur terhadap konten olahraga di media sosial, telah menjadi masalah yang semakin serius. Tekanan untuk selalu mengikuti tren olahraga terbaru dan mencapai tubuh ideal yang seringkali tidak realistis dapat memicu kecemasan, depresi, dan gangguan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana FoMO olahraga memengaruhi pilihan dan perilaku olahraga remaja serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Dengan memahami mekanisme kerja FoMO dalam olahraga, diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

METODE PENULISAN

Penulis menggunakan metode penulisan studi literatur, di mana penulis menggunakan berbagai sumber literatur untuk mendapatkan data penelitian. Hal ini meliputi jurnal, prosiding, dan laporan penelitian yang membahas FoMO, olahraga, Kesehatan mental dan Bimbingan Konseling. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dampak FoMO dalam olahraga secara menyeluruh, serta dapat mengeksplorasi peran Bimbingan Konseling dalam penanganannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh FoMO Olahraga dalam Kehidupan Remaja

Fear of Missing Out (FoMO) dalam dunia olahraga dapat memberikan dampak positif bagi remaja. Salah satunya adalah peningkatan motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat. Saat remaja melihat teman atau influencer aktif berolahraga, mereka merasa terdorong untuk ikut serta agar tidak tertinggal. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan FoMO cenderung lebih sering berpartisipasi dalam olahraga, yang pada akhirnya meningkatkan kondisi fisik dan mental mereka (Aslam & Wiyono, 2020). Selain itu, FoMO juga membantu remaja memperluas jaringan sosial mereka melalui komunitas olahraga. Keterlibatan dalam aktivitas yang sedang tren memberikan peluang bagi remaja untuk bertemu orang-orang dengan minat serupa, yang dapat memperkuat hubungan sosial dan menambah pengalaman baru (Kaloeti et al., 2021).

Meski ada manfaatnya, FoMO juga membawa dampak negatif. Salah satu masalah utama adalah tekanan sosial untuk mengikuti tren olahraga tertentu. Banyak remaja merasa harus terlibat dalam olahraga yang populer meski tidak sesuai dengan minat atau kemampuan mereka, yang berpotensi merugikan kondisi fisik dan mental mereka (Nagari *et al.*, 2023). Selain itu, perbandingan sosial dengan pencapaian orang lain sering kali menyebabkan ketidakpuasan diri. Remaja yang melihat unggahan teman atau influencer di media sosial dapat merasa rendah diri dan mengalami kecemasan karena membandingkan diri mereka dengan orang lain (Przybylski *et al.*, 2013). Dampak lain dari FoMO adalah risiko overtraining atau cedera akibat latihan berlebihan demi mengejar tren olahraga tanpa memperhatikan kondisi tubuh mereka (Sadeghi *et al.*, 2019).

Media sosial menjadi salah satu pemicu utama munculnya FoMO di kalangan remaja. Menurut Fuster, Oberst & Chamorro (2017) seseorang yang menggunakan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan perilaku kecanduan yang berhubungan dengan FoMO. Konten yang dibagikan influencer atau teman sebaya sering menciptakan tekanan untuk mengikuti tren olahraga tertentu. Gaya hidup aktif yang dipromosikan di media sosial memengaruhi remaja untuk mencoba hal serupa agar tidak merasa tertinggal (Wati & Rahman, 2023). Namun, eksposur yang berlebihan terhadap pencapaian orang lain dapat meningkatkan kecemasan dan rasa tidak puas pada diri sendiri. Remaja yang terus-menerus melihat pencapaian orang lain lebih cenderung fokus pada standar sosial tersebut, mengesampingkan kebutuhan dan pencapaian pribadi mereka.

2. Analisis Dampak FOMO Olahraga terhadap Kesehatan Mental Remaja

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dalam konteks olahraga menjadi isu yang semakin relevan di kalangan remaja. Media sosial sering menjadi pemicu utama tekanan untuk mengikuti tren olahraga terkini, sehingga remaja merasa cemas ketika mereka tidak terlibat dalam aktivitas tersebut. FoMO terbukti memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis, termasuk meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami gejala kecemasan dan depresi. Hal ini disebabkan oleh tekanan sosial untuk membandingkan diri dengan orang lain dan mencapai kesempurnaan, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental (Sadeghi, Ranjbar, & Jafari, 2019; Utami, 2024).

Keterlibatan yang berlebihan dalam olahraga tanpa memperhatikan kemampuan fisik dan mental juga dapat menimbulkan kelelahan fisik serta burnout mental. Pada remaja, burnout ini berpotensi menurunkan kualitas hidup, seperti penurunan prestasi akademik dan isolasi sosial. Remaja dengan tingkat FoMO tinggi sering memilih olahraga yang populer tanpa

mempertimbangkan minat atau kemampuan fisik mereka. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO mendorong mereka untuk mengikuti tren demi menghindari perasaan tertinggal, meskipun aktivitas tersebut tidak sesuai dengan kondisi individu. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami batas kemampuan mereka sendiri dan menghindari tekanan sosial yang berlebihan (Azizah & Baharuddin, 2021).

FoMO juga berkaitan erat dengan perilaku olahraga berlebihan atau diet ekstrem untuk mencapai tubuh ideal, yang berisiko menyebabkan cedera, kelelahan, serta masalah kesehatan lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi tingkat FoMO dalam olahraga. Remaja yang aktif menggunakan media sosial lebih sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, sehingga meningkatkan kemungkinan mengalami FoMO. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam memperkuat fenomena FoMO dan dampaknya terhadap kesehatan mental (KAGANGA, 2023).

Terdapat hubungan kompleks antara FoMO dengan olahraga, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik. Remaja perempuan cenderung lebih rentan mengalami FoMO olahraga dibandingkan remaja laki-laki, terutama terkait isu citra tubuh. Selain itu, remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi, menyoroti pengaruh faktor individu dan sosial budaya dalam fenomena ini (Siregar, Gismin, & Nurhikmah, 2023).

3. Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi FoMO Olahraga

Bimbingan Konseling memiliki peran yang penting dalam mengatasi fenomena Fear of Missing Out (FoMO) terkait olahraga dikalangan remaja. Dalam era digital seperti sekarang, tekanan sosial yang mendorong remaja untuk mengikuti tren olahraga yang sedang viral atau populer dapat menciptakan dampak yang negatif untuk kesehatan mental. Maka dari itu, melalui Bimbingan dan Konseling remaja dapat dibantu untuk memahami, mengelola, dan meminimalisir efek buruk dari fenomena ini.

a. Edukasi Penggunaan Media Sosial yang Sehat

Bimbingan Konseling dapat berperan dalam memberikan pembelajaran atau edukasi kepada remaja tentang bagaimana menggunakan media sosial secara sehat. Konselor atau guru BK dapat memberikan wawasan pengetahuan kepada remaja tentang bahayanya konten dari media sosial yang tidak realistis, seperti "body goals" atau gaya hidup sehat namun berlebihan. Hal ini penting diberikan kepada remaja agar dapat membantu mereka dalam memahami dan memilih konten yang dapat mereka pilih dan ikuti. Konselor juga dapat memandu remaja untuk dapat mengelola waktu penggunaan media sosial agar mereka tidak terlalu berfokus pada tren olahraga yang sedang viral dan lebih fokus terhadap diri mereka sendiri beserta kebutuhannya. Penelitian menunjukkan bahwa pembatasan waktu penggunaan media sosial dapat menurunkan tingkat kecemasan yang terkait dengan FoMO (Wati, 2021).

b. Membangun Kesadaran Diri dan Penguatan Identitas

Konseling individu maupun kelompok dapat berperan penting dalam membantu remaja untuk mengembangkan kesadaran dan potensi dirinya. Melalui sesi konseling, konselor dapat memanfaatkan berbagai teknik, seperti refleksi diri, untuk mendorong remaja mengeksplorasi dan memahami kebutuhan, minat, serta keterbatasan yang dimilikinya. Pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri memungkinkan remaja untuk membuat keputusan yang lebih baik dan lebih bijaksana khususnya dalam memilih aktivitas seperti olahraga yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya tanpa terpengaruh tekanan dari media sosial atau tren viral yang tidak relevan (Fadhilah, 2020). Selain itu, konseling juga dapat bertujuan untuk memperkuat identitas positif pada remaja. Konselor atau guru BK memiliki strategi dalam membantu remaja dalam belajar menerima dan menghargai diri sendiri. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi tekanan terhadap remaja agar tidak merasa harus memenuhi standar sosial yang seringkali tidak realistis dengan kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian remaja dapat lebih bisa percaya diri dan tidak bergantung pada validasi sosial serta mampu mengelola rasa takut tertinggal suatu tren yang muncul akibat pengaruh media sosial dan lingkungan sekitar.

c. Manajemen Stres dan Pengembangan Keterampilan Coping

Fenomena FoMO dalam olahraga seringkali dapat memunculkan tekanan emosi pada remaja yang masih labil. Hal ini terjadi terutama ketika mereka merasa tertinggal atau ketidakmampuan dalam mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh teman-temannya. Hal ini dapat menimbulkan rasa cemas, stres, dan dapat menurunkan kepercayaan diri. Untuk mengatasi hal ini, konselor dapat mengajarkan berbagai teknik seperti manajemen stres, seperti latihan pernafasan, *mindfulness*, atau meditasi. Teknik-teknik ini tidak hanya membantu remaja dalam meredakan kecemasan, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tekanan dengan cara yang lebih tenang dan terkendali (Khoirunnissa *et al.*, 2023).

Disisi lain, pengembangan keterampilan coping juga dapat menjadi aspek yang dapat dilakukan. Konselor dapat membekali remaja dengan strategi praktis untuk mengelola situasi sosial yang dapat memicu FoMO secara sehat. Sebagai contoh, konselor dapat melatih remaja untuk dapat berkata "tidak" pada suatu hal yang dapat membuat tekanan sosial tandap merasa bersalah. Hal ini dapat membantu remaja dalam melatih fokus pada kebutuhan pribadi dan tidak terlalu terpengaruh oleh keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain.

d. Pendekatan dengan Berbasis Psikoedukasi

Pendekatan psikoedukasi dalam bimbingan konseling merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak negatif FOMO dalam olahraga. Melalui pendekatan ini, konselor dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai bahaya yang ditimbulkan oleh olahraga berlebihan, termasuk risiko gangguan fisik seperti cedera otot atau kelelahan kronis, serta dampak mental seperti stres dan tekanan emosional. Remaja diajak untuk menyadari bahwa olahraga yang sehat adalah aktivitas yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan tubuh, bukan semata-mata untuk memenuhi ekspektasi sosial atau mengikuti tren yang sedang populer.

Lebih dari itu, psikoedukasi juga dapat dimanfaatkan untuk menanamkan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan waktu istirahat (Aslam & Wiyono, 2020). Dalam sesi ini, konselor dapat memberikan panduan kepada remaja tentang cara merancang jadwal olahraga yang realistis dan sesuai dengan kebutuhan individu. Remaja diajarkan untuk mengenali sinyal tubuh mereka, seperti kelelahan atau rasa nyeri, sebagai indikator bahwa tubuh membutuhkan istirahat. Dengan pemahaman ini, mereka diharapkan dapat menghindari keterlibatan berlebihan dalam tren olahraga yang mungkin tidak sesuai dengan kondisi fisik mereka.

KESIMPULAN

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dalam olahraga memberikan dampak signifikan pada kehidupan remaja. Secara positif, FoMO dapat mendorong motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat serta memperluas jaringan sosial melalui partisipasi di komunitas olahraga. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami FoMO cenderung lebih aktif dalam kegiatan fisik, yang berdampak baik bagi kesehatan mental dan fisik mereka (Aslam & Wiyono, 2020; Kaloeti *et al.*, 2021). Namun, dampak negatif juga perlu diperhatikan. Tekanan sosial untuk mengikuti tren olahraga tertentu dapat menimbulkan stres, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, bahkan risiko cedera akibat latihan yang berlebihan (Nagari *et al.*, 2023; Sadeghi *et al.*, 2019). Oleh sebab itu, meskipun FoMO mampu meningkatkan partisipasi dalam olahraga, penting untuk mengelola fenomena ini agar tidak merugikan kesehatan mental remaja.

REKOMENDASI

Untuk mengatasi FoMO pada remaja, diperlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan kebutuhan individu, lingkungan sosial, dan pengaruh media. Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu remaja memahami dan mengelola FoMO secara sehat. Konselor dapat memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak serta membantu remaja membangun kesadaran diri dan identitas positif (Wati, 2021; Fadhilah, 2020). Selain itu, peran orang tua, pendidik, dan komunitas juga penting dalam menciptakan tren olahraga yang inklusif dan sehat. Ini mencakup menyediakan ruang bagi

remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka tanpa tekanan sosial yang berlebihan (Azizah & Baharuddin, 2021; Khairina et al., 2024). Dengan cara ini, remaja diharapkan dapat membangun hubungan positif dengan olahraga dan menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslam, N., & Wiyono, A. (2020). Studi Kasus Tentang Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) dalam Bermedia Sosial dan Penanganannya di SMPN 4 Bulukumba. *Eprints UNM*.
- Azizah, N., & Baharuddin, A. (2021). Mengurai Fenomena FoMO di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 45-60.
- Chyquitita, T (2024). Mengurangi Fenomena FoMO dikalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763-3771
- Fauzyah, P. F. (2023). *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Kecanduan Media Sosial Di Man Pematangsiantar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Imaroh, N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Video Pendek di Media Sosial. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 5(1), 45-56.
- Kaloeti, S., Handayani, R., & Yuliansyah, E. (2021). *Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Pembelian Impulsif di Kalangan Remaja*. *Jurnal Borneo*.
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296-303.
- Nagari, Y., Yuliansyah, A., & Handayani, R. (2023). *Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO)*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Fear of Missing Out: A Behavioral Addiction to Social Media*. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHan, C. R, & Gladwell, V.(2013). Motivational, Emotional and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out. *Computer in human behavior*. 29(4) : 1841- 1848.
- Rahmawati, F. (2021). Studi Kasus tentang Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) dalam Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 12-25.
- Siregar, E. (2022). *Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Remaja Di Kota Makassar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA).
- Suranata, K. (2021). *Konseling Kelompok Teknik Muhasabah Diri dalam Mereduksi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja*. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 132-140.
- Tamri, T., Erwandi, R., & Slamet, J. (2023). Implikasi fear of missing out terhadap perilaku phubbing (studi kasus anak remaja). *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 343-349.
- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (FoMO) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2).
- Wati, O. D. S. (2021). Pengembangan panduan teknik flooding dalam konseling behavior untuk mereduksi fear of missing out siswa SMA.
- Yusuf, S., & Saripah, I. (2023). Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Konseli di Era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 358-364.