



Analisis Strategi Pemerintah dalam Membangun Pola Interaksi Digital yang Sehat Guna Mengatasi Fenomena FOMO di Media Sosial

Bryan Pratama Djunaidy^{1*}, Bernadeta Yohada Raveline Sihotang², Mulyanah³, Sabrina Dwi Nurkhotimah⁴, Fahmi Hidayatulloh⁵, Kalisya Afiani Azzahra⁶

¹⁻⁶Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

*Korespondensi penulis: bryanpratamadj@gmail.com

Abstract. *This study aims to assess the approach taken by the Indonesian government in fostering positive digital interactions to address the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) on social media platforms. The research employs a qualitative methodology by examining various sources, including academic articles, books, institutional reports, and relevant policy documents. The analysis was conducted using the policy implementation framework proposed by George C. Edwards III, which encompasses communicative aspects, resources, dispositions, and bureaucratic structures. The results of this study indicate that the government has implemented several initiatives through digital literacy programs, regulatory improvements in the digital space, and outreach efforts promoting responsible social media use. However, the implementation of these policies still faces various challenges, including a lack of attention to issues of digital mental health and FOMO in digital literacy programs, resource constraints, and suboptimal inter-sectoral coordination. This study also found that FOMO is influenced not only by individual factors but also by social media features that encourage constant connection and the pursuit of social validation. Therefore, it is crucial to enhance digital literacy integrated with education on digital mental health and the application of digital well-being principles to ensure that digital interactions become healthier, more balanced, and sustainable.*

Keywords: *Digital Interaction; Digital Literacy; Fear of Missing Out; Mental Health; Public Policy.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pendekatan yang diambil oleh pemerintah Indonesia dalam menciptakan interaksi digital yang positif untuk menangani fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di platform media sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan cara mengkaji berbagai sumber seperti artikel ilmiah, buku, laporan lembaga, dan dokumen kebijakan yang relevan. Analisis dilakukan menggunakan kerangka kerja implementasi kebijakan yang dikemukakan oleh George C. Edwards III yang meliputi aspek komunikatif, sumber daya, disposisi, dan struktur birokrasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemerintah telah melaksanakan sejumlah upaya melalui program literasi digital, perbaikan regulasi di ruang digital, serta penyuluhan untuk penggunaan media sosial yang bertanggung jawab. Namun, pelaksanaan kebijakan ini masih menemui berbagai tantangan, termasuk kurangnya perhatian pada isu kesehatan mental digital dan FOMO dalam program literasi digital, keterbatasan sumber daya, serta koordinasi antar sektor yang belum optimal. Penelitian ini juga menemukan bahwa FOMO dipengaruhi tidak hanya oleh faktor individu, tetapi juga oleh fitur dari media sosial yang mendukung koneksi terus-menerus dan pencarian pengakuan sosial. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan literasi digital yang terintegrasi dengan pendidikan mengenai kesehatan mental digital dan penerapan prinsip kesejahteraan digital agar interaksi digital menjadi lebih sehat, seimbang, dan berkelanjutan.

Kata kunci: *Fear of Missing Out; Interaksi Digital; Kebijakan Publik; Kesehatan Mental; Literasi Digital.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi telah mengakibatkan perubahan signifikan yang cukup besar dalam tata cara manusia berinteraksi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Pada tahun 2025, tercatat ada 139 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, yang mencerminkan lebih dari 49% dari keseluruhan populasi nasional, dengan rata-rata waktu penggunaan sekitar 3 jam 11 menit setiap hari (We Are Social & Meltwater, 2025). Data lebih lanjut dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024)

menunjukkan bahwa tingkat akses internet di Indonesia telah mencapai 79,5%, dengan 59,9% penggunaannya adalah laki-laki dan 49,1% perempuan. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan digital yang besar, di mana media sosial telah menjadi kebutuhan utama bagi masyarakat dari berbagai generasi.

Di tengah meningkatnya penggunaan media sosial, terdapat fenomena psikologis yang semakin memprihatinkan, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO adalah suatu konstruk psikologis yang kompleks, menunjukkan kecemasan bahwa orang lain mungkin mengalami pengalaman yang berharga tanpa kehadiran kita, fenomena ini juga ditandai dengan keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang lain, serta berkaitan erat dengan emosi negatif, kecemasan sosial, dan masalah dalam penggunaan teknologi (Elhai et al., 2021). Fenomena FOMO bukan hanya gejala ringan yang bersifat individual, tetapi juga merupakan kondisi psikologis dengan dimensi kognitif, emosional, dan perilaku yang saling terkait, yang dapat mengganggu kesejahteraan mental penggunanya.

Dampak dari fenomena FOMO terbukti memiliki pengaruh yang besar dan meluas sehingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat FOMO dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa, dengan nilai korelasi $-0,18$ ($p=0,001$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami seseorang, semakin rendah pula kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan (Nugrahanto P & Hartini, 2023). Sesuai dengan hal tersebut, (Nurhasanah, 2024) menunjukkan bahwa perilaku FOMO pada siswa SMA berhubungan negatif dengan kualitas interaksi sosial di sekolah, di mana siswa yang memiliki tingkat FOMO tinggi cenderung lebih terfokus pada dunia maya dan kurang memperhatikan interaksi langsung dengan teman-teman sebaya mereka. Berdasarkan penelitian yang dipaparkan, fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) terbukti tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, seperti munculnya kecemasan dan ketakutan untuk tertinggal, stres, serta berkurangnya rasa percaya diri, tetapi juga secara signifikan mempengaruhi mutu hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena FOMO di Indonesia sangat berkembang terutama di kalangan anak muda. Generasi Z adalah kelompok yang paling terlibat dalam penggunaan media sosial sehingga mereka merupakan generasi yang paling rentan terhadap sindrom FOMO, salah satu penyebab utamanya adalah lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial bersama teman sebaya (Aprianti & Wendari, 2023). Penemuan ini didukung oleh (Fazria, 2024) dimana dalam studi awal mereka terhadap remaja pengguna media sosial, ditemukan bahwa platform digital memiliki peran penting dalam memicu FOMO, hal ini terjadi karena media sosial menciptakan tekanan sosial yang kuat untuk terus terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru, yang

pada akhirnya menyebabkan perasaan tertinggal yang berkelanjutan. Dari hasil penelitian tersebut, terlihat jelas bahwa fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) di kalangan remaja Indonesia bukan hanya masalah biasa atau tren sementara di dunia digital, tetapi telah menjadi isu sosial yang membutuhkan perhatian serius dari pemerintahan Indonesia. Tingginya aktivitas di media sosial tanpa diimbangi dengan kemampuan literasi digital yang baik dan pengendalian diri dapat menyebabkan tekanan sosial, kecemasan, dan perubahan dalam cara berinteraksi di kalangan generasi muda. Situasi ini berpotensi mempengaruhi kesehatan mental hingga cara individu menjalin hubungan sosial dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, sangat diperlukan tindakan yang lebih nyata untuk mencegah adanya fenomena ini di kalangan masyarakat.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini berlandaskan pada *Uses and Gratifications Theory* (UGT) yang menjadi kerangka konseptual utama dalam memahami perilaku pengguna media sosial. Teori ini memandang pengguna media sebagai individu yang aktif dan memiliki tujuan dalam memilih serta menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial tertentu, meliputi kebutuhan kognitif, afektif, integrasi personal, integrasi sosial, dan pelepasan ketegangan. (Karunia H et al., 2021). Dengan demikian, *Uses and Gratifications Theory* (UGT) memberikan dasar pemahaman untuk memahami mengapa penggunaan media sosial yang berlebihan bukan sekadar persoalan kebiasaan, melainkan merupakan respons terhadap kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi secara memadai. Kebutuhan tersebut bisa meliputi keinginan untuk bersenang-senang, berinteraksi dengan orang lain, mendapatkan pengakuan, serta mencari pelarian dari stres dan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Merujuk pada konstruk FOMO secara lebih mendalam, FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, cemas, dan khawatir akan ketinggalan informasi, tren, maupun aktivitas orang lain, yang secara khas muncul dan diperparah dalam konteks penggunaan platform media sosial. Kajian ini mengidentifikasi bahwa FOMO tidak bersifat statis, melainkan merupakan kondisi yang berkembang secara dinamis seiring meningkatnya intensitas penggunaan platform digital, di mana algoritma yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna secara tidak langsung memperkuat siklus FOMO melalui paparan konten yang terus-menerus menampilkan pengalaman orang lain (Agustin & Nurfadillah, 2024). Pemahaman ini menjadi dasar krusial bagi penelitian ini karena menunjukkan bahwa FOMO bukan hanya fenomena pribadi yang bisa diatasi dengan keinginan sendiri, tetapi juga situasi yang diperburuk secara sistemik oleh desain ekosistem digital dan

memerlukan tindakan kebijakan yang menyeluruh. Selain itu, pandangan ini menekankan bahwa upaya untuk menangani FOMO tidak hanya terfokus pada perubahan perilaku individu, melainkan juga pada peningkatan literasi digital, penguatan kesehatan mental, serta pembuatan regulasi yang mendukung penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan betapa kuatnya dampak dari FOMO terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial penggunanya. Terdapat 349 remaja pengguna jejaring sosial menemukan bahwa harga diri berperan secara signifikan dalam memprediksi kondisi FOMO, di mana remaja dengan harga diri rendah menunjukkan kecenderungan FOMO yang lebih tinggi karena memiliki kebutuhan lebih besar akan pengakuan dan validasi sosial melalui platform digital (Siddik et al., 2020). Sejalan dengan hal tersebut (Arsini et al., 2023) menemukan bahwa media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja melalui mekanisme perbandingan sosial, di mana eksposur terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal orang lain memicu perasaan rendah diri dan memperburuk kondisi FOMO secara simultan. Penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecemasan dan depresi remaja, dengan cyberbullying dan perbandingan sosial sebagai jalur mediasi utamanya (Nur Cahya et al., 2023). Temuan-temuan ini secara keseluruhan mengindikasikan bahwa FOMO dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental di kalangan remaja adalah isu yang serius dan memerlukan penanganan yang beragam, yang meliputi peningkatan kemampuan psikologis individu serta kebijakan yang lebih teratur.

Dalam upaya mengurangi dampak negatif FOMO dan mendorong perilaku digital yang lebih sehat, berbagai metode intervensi telah diusulkan dalam kajian akademis. Latihan mindfulness terbukti efektif dalam memutus siklus pemantauan media sosial yang kompulsif pada remaja Generasi Z, karena memperkuat kemampuan regulasi diri sehingga individu mampu mengidentifikasi dorongan FOMO dan memilih untuk tidak bertindak atas dorongan tersebut secara otomatis (Utami, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, (Rizky et al., 2026) menemukan bahwa penerapan digital wellness melalui program edukasi yang terstruktur terbukti efektif mengubah pola interaksi pengguna berubah menjadi lebih baik dan lebih bertanggung jawab. Kedua penelitian ini mengindikasikan bahwa pengembangan cara berinteraksi secara digital yang positif membutuhkan pendekatan pemberdayaan yang aktif dan berfokus pada kemampuan.

Untuk mengevaluasi dan menilai seberapa efektif pemerintah dalam menangani fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di era digital, penelitian ini mengaplikasikan model implementasi kebijakan publik yang diperkenalkan oleh George C. Edwards III sebagai metode analisis utama. (Fauzan, 2024) menjelaskan bahwa menurut Edwards III, keberhasilan

implementasi kebijakan publik ditentukan melalui empat variabel yang bekerja secara simultan: (1) komunikasi, yakni kejelasan dan konsistensi transmisi tujuan kebijakan kepada seluruh pelaksana dan kelompok sasaran; (2) sumber daya, yang mencakup kecukupan staf, informasi, kewenangan, dan fasilitas pendukung; (3) disposisi, yakni komitmen dan sikap para pelaksana kebijakan; serta (4) struktur birokrasi, yang mencakup kejelasan SOP dan mekanisme koordinasi antarlembaga. Model ini memiliki hubungan yang erat dengan penelitian ini karena memungkinkan analisis yang terstruktur mengenai seberapa efektif strategi pemerintah dalam menciptakan interaksi digital yang positif baik melalui aturan maupun program peningkatan literasi digital diterapkan dalam praktiknya.

Dalam konteks pengelolaan ruang digital yang setiap zamannya semakin kompleks, sejumlah penelitian telah meneliti peran pemerintah dalam membangun ekosistem digital yang aman dan sehat untuk masyarakat. Strategi yang efektif perlu menyeimbangkan antara fungsi pembatasan dan pemberdayaan, di mana pemerintah tidak hanya berperan sebagai regulator tetapi juga sebagai fasilitator yang mendidik remaja tentang tanggung jawab digital dan mendorong ekspresi diri yang positif di ruang digital (Juni Erpida Nasution et al., 2025). Sedangkan, (Rahmadani et al., 2024) menjelaskan tentang regulasi digital di Indonesia mencatat bahwa kebijakan digital yang efektif harus mampu menyeimbangkan antara perlindungan pengguna, khususnya kelompok rentan dengan jaminan atas hak berekspresi dan akses informasi sehingga regulasi tidak bersifat represif melainkan konstruktif dalam membentuk ekosistem digital yang sehat. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, penanganan FOMO memerlukan pendekatan kebijakan yang integratif dengan menggabungkan regulasi platform, program literasi digital, dan intervensi psikososial ke dalam satu kerangka strategi yang saling mendukung. Pendekatan ini diharapkan mampu menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat dan kondusif bagi perkembangan remaja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi literatur (*literature review*). Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah eksploratif dan interpretatif, yaitu untuk memahami dengan lebih mendalam bagaimana strategi pemerintah dalam menciptakan interaksi digital yang positif dapat menangani fenomena FOMO di platform media sosial dengan menggabungkan hasil-hasil dari berbagai sumber literatur yang relevan. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci dan hasil penelitiannya lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian yang dilakukan

oleh (Snyder, 2019) menyatakan bahwa studi literatur sebagai desain penelitian memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai penelitian, kebijakan, serta teori yang telah ada guna membangun pemahaman komprehensif atas topik yang diteliti.

Sumber data dalam penelitian ini sepenuhnya berasal dari data sekunder seperti dokumen-dokumen tertulis yang telah dipublikasikan sebelumnya. Sumber data mencakup artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terindeks, dokumen kebijakan dan regulasi pemerintah, laporan lembaga resmi, serta buku yang relevan dengan topik strategi pemerintah, tata kelola digital, dan fenomena FOMO. Penggunaan data sekunder dalam studi literatur sejalan dengan prinsip bahwa pengetahuan ilmiah dibangun secara kumulatif di atas fondasi penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga sintesis literatur yang sistematis memiliki nilai ilmiah yang setara dengan penelitian empiris primer (Snyder, 2019).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi kualitatif yang dipadukan dengan pendekatan sintesis naratif. Metode analisis isi kualitatif berfungsi untuk menemukan tema-tema, pola, dan kategori yang muncul secara berulang dalam literatur yang berkaitan dengan strategi pemerintah dan fenomena FOMO, sedangkan sintesis naratif digunakan untuk menggabungkan hasil dari berbagai sumber literatur menjadi satu pemahaman yang utuh dan jelas. Proses analisis dilaksanakan melalui empat langkah yang merujuk pada prosedur studi literatur sistematis oleh (Snyder, 2019) yaitu (1) pengenalan dan pemilihan literatur sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan; (2) pengambilan data yang relevan dari setiap sumber literatur yang telah dipilih; (3) evaluasi kualitas dan relevansi tiap sumber; serta (4) sintesis dan interpretasi hasil secara naratif untuk menjawab pertanyaan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena FOMO dan Dampaknya terhadap Interaksi Digital

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) telah menjadi salah satu masalah utama dalam kehidupan digital masyarakat. FOMO kini bukan hanya sekadar rasa khawatir akan tertinggal, tetapi juga telah memengaruhi cara orang berkomunikasi, membuat keputusan, dan menjalin hubungan sosial. Tingginya penggunaan media sosial mendorong masyarakat untuk selalu mengawasi kegiatan orang lain, yang menyebabkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang-orang di sekitar mereka. Individu yang mengalami fenomena FOMO biasanya memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna media sosial secara umum. Situasi ini menyebabkan berkurangnya kepuasan dalam kehidupan sosial,

meningkatnya stres mental, dan timbulnya kebutuhan untuk selalu terhubung dengan dunia maya.

Dampak FOMO terhadap Perilaku dan Interaksi Sosial

FOMO memicu perubahan besar dalam cara orang berinteraksi secara sosial. Anak muda yang merasakan FOMO biasanya lebih terlibat dalam kegiatan di media sosial daripada pertemuan langsung. Hal ini mengakibatkan menurunnya mutu komunikasi antarpribadi karena lebih banyak perhatian yang diberikan pada aktivitas dalam dunia digital. Selain itu, platform media sosial akan memberikan tekanan sosial yang mendorong orang untuk selalu mengikuti tren dan kegiatan kelompok mereka. Dalam jangka panjang, situasi ini bisa menghambat kemampuan individu untuk menjalin hubungan sosial yang baik di dunia nyata. Fenomena ini menunjukkan bahwa efek FOMO tidak hanya muncul dalam ruang digital, tetapi juga berdampak pada kualitas interaksi sosial sehari-hari. Terdapat juga 3 faktor utama yang memicu timbulnya fenomena FOMO di kalangan masyarakat yaitu:

- a. Algoritma media sosial yang selalu menghadirkan informasi terkini yang mendorong para pengguna untuk terus memeriksa kembali *tren* yang sedang berlangsung.
- b. Tekanan sosial dari teman sebaya yang mendorong seseorang untuk mengikuti perkembangan zaman.
- c. Rendahnya tingkat penguasaan atau pengaturan diri dalam mengontrol penggunaan media sosial.

Selain mempengaruhi interaksi sosial, FOMO juga berdampak pada kinerja individu. Kebiasaan untuk selalu mengecek notifikasi, mengikuti berita di media sosial, serta memantau kegiatan orang lain mengakibatkan penurunan konsentrasi saat belajar maupun bekerja. Gangguan fokus yang muncul secara berkala dapat mengurangi efisiensi dalam menyelesaikan tugas dan memicu aktivitas multitasking yang tidak bermanfaat. Hal ini menjadi isu yang signifikan karena mayoritas kelompok yang rawan mengalami FOMO adalah generasi muda yang tengah menjalani proses pendidikan dan pengembangan diri.

Strategi Pemerintah Indonesia (Analisis Berdasarkan Model Edwards III)

Pemerintah Indonesia telah menjalankan berbagai inisiatif untuk membangun ruang digital yang lebih baik melalui program peningkatan literasi digital, penguatan regulasi, serta peningkatan pemahaman masyarakat tentang etika dalam penggunaan media sosial. Meskipun demikian, sebagian besar kebijakan yang diterapkan masih terfokus pada aspek keamanan digital dan belum secara khusus menangani fenomena FOMO sebagai isu kesehatan mental digital.

Tabel 1. Analisis Strategi Pemerintah Berdasarkan Model Implementasi Edwards III.

Variable Edwards III	Instrumen Kebijakan
Komunikasi	GNLD Siberkreasi, sosialisasi PP Tunas
Sumber Daya	Anggaran literasi digital, SDM Kominfo
Disposisi	PP Tunas No. 17/2025, Permen Komdigi No. 9/2026
Struktur Birokrasi	Koordinasi Kominfo, KPAI, Kemendikbud

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis menggunakan model implementasi kebijakan George C. Edwards III menunjukkan bahwa strategi pemerintah Indonesia dalam membangun pola interaksi digital yang sehat memiliki sejumlah kelebihan dan kelemahan.

Kelebihan (Disposisi)

Dari empat variabel Edwards III, aspek disposisi adalah kekuatan utama dari strategi pemerintah Indonesia saat ini. Diterbitkannya PP Tunas No. 17/2025 yang mengharuskan platform digital untuk menonaktifkan akun pengguna yang berusia di bawah 16 tahun pada layanan yang berisiko tinggi menunjukkan adanya komitmen regulasi yang tegas. kehadiran regulasi yang jelas dari pemerintah merupakan faktor penting dalam menciptakan ekosistem digital yang lebih aman bagi remaja, karena tanpa regulasi yang mengikat, platform cenderung mengutamakan keterlibatan pengguna di atas kesejahteraan psikologis mereka (Nadzirah et al., 2022)

Kekurangan (Komunikasi, Sumber Daya, dan Struktur Birokrasi)

Berbeda terbalik dengan bidang disposisi, di bidang lainnya masih terdapat berbagai macam celah yang belum sepenuhnya diintegrasikan materinya oleh pemerintah tentang FOMO dan kesehatan mental digital secara eksplisit.

a. Komunikasi

Meskipun program literasi digital telah menjangkau berbagai kelompok masyarakat, tetapi konten yang disampaikan masih didominasi isu keamanan digital dan penyaringan informasi. Pembahasan mengenai kesehatan mental digital, termasuk FOMO, masih relatif terbatas.

b. Sumber Daya

Pelaksanaan program literasi digital di Indonesia belum tersebar secara merata. Di samping itu, partisipasi dari keluarga, sekolah, dan komunitas masih kurang maksimal, sehingga efektivitas program belum sepenuhnya terwujud.

c. Struktur Birokrasi

Struktur birokrasi menjadi salah satu hambatan dalam pelaksanaan strategi pemerintah untuk menciptakan model interaksi digital yang positif. Situasi ini muncul karena masalah FOMO melibatkan banyak sektor dalam kebijakan, termasuk komunikasi digital,

pendidikan, perlindungan anak, serta kesehatan mental. Sebagai hasilnya, tanggung jawab untuk mengatasi FOMO terdistribusi di banyak lembaga tanpa adanya kebijakan yang dirancang secara menyeluruh untuk menangani masalah ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Strategi yang diambil oleh pemerintah Indonesia dalam menciptakan interaksi digital yang sehat untuk mengatasi masalah *Fear of Missing Out* (FOMO) telah dilaksanakan melalui penguatan aturan digital, program peningkatan literasi digital, dan upaya menyadarkan masyarakat tentang penggunaan media sosial yang bertanggung jawab. Analisis yang menggunakan model pelaksanaan kebijakan George C. Edwards III menunjukkan bahwa komitmen pemerintah dalam berbagai regulasi merupakan kekuatan utama yang mendukung terciptanya ruang digital yang lebih aman. Meskipun demikian, efektivitas dari strategi tersebut masih menghadapi beberapa tantangan, terutama terkait dengan komunikasi, sumber daya, dan struktur birokrasi. Materi tentang kesehatan mental digital dan FOMO belum sepenuhnya terintegrasi dalam program literasi digital, pelaksanaan program ini belum merata di semua lapisan masyarakat, serta kerja sama antar sektor masih perlu diperkuat untuk menangani FOMO dengan lebih komprehensif.

FOMO tidak hanya dipicu oleh tindakan pribadi, tetapi juga oleh sifat ekosistem digital yang mendorong orang untuk terus terhubung, melakukan perbandingan dengan orang lain, dan mencari pengakuan sosial. Oleh sebab itu, pengembangan pola interaksi digital yang positif tidak hanya bisa dilakukan melalui peraturan saja, tetapi juga harus disertai dengan peningkatan literasi digital, pendidikan mengenai kesehatan mental dalam dunia digital, serta penerapan prinsip-prinsip kesejahteraan digital yang mendorong penggunaan media sosial dengan cara yang lebih seimbang dan bertanggung jawab.

Untuk membantu kelangsungan upaya tersebut, pemerintah harus memperluas program pembelajaran digital dengan menambahkan materi tentang FOMO, kesehatan mental di dunia digital, serta cara menggunakan media sosial dengan bijak. Di samping itu, kerja sama antara pemerintah, lembaga pendidikan, keluarga, komunitas, dan penyedia platform digital perlu diperkuat sehingga dapat terbentuk ekosistem digital yang lebih aman dan mendukung kesejahteraan para penggunanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada Ibu Wika Hardika Legiani, M. Pd. sebagai dosen pengampu dan pembimbing yang telah memberikan

petunjuk, bimbingan, umpan balik, serta dukungan sepanjang proses penulisan artikel ini. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan atas waktu, perhatian, dan pengetahuan yang telah disediakan sehingga artikel ini berhasil diselesaikan dengan baik. Semoga semua bantuan dan sumbangan yang telah diberikan mendapatkan imbalan yang layak.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>
- APJII. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*.
- Aprianti, K., & Wendari, W. (2023). Fenomena Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 207–216. <https://doi.org/10.17509/jpm.v8i2.58866>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fauzan, A. (2024). Model Implementasi Kebijakan Publik. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 17929–17938.
- Fazria, N. (2024). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan. *Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 02(3), 1193–1202. <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>
- Juni Erpida Nasution, Nia Novianti, N., Rani Ramadina, Tika Mandasari, Yesi Oktasari, & Husni Waskito. (2025). STRATEGI DAN KEBIJAKAN MANAJEMEN UNTUK MENGOPTIMALKAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI REMAJA. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(1), 79–97. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i1.413>
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92–104. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.187>
- Muhammad Rizky, Muzahid Akbar Hayat, & Ade Nur Atika Sari. (2026). Penerapan Digital Wellness dalam Menggunakan Media Sosial untuk Mencegah Pelecehan Daring pada Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi*, 6(1), 319–331. <https://doi.org/10.55606/juitik.v6i1.2049>
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). Dampak Sindrom FOMO Terhadap Interaksi Sosial Pada Raja. *ntelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 54–69. <https://doi.org/10.34001/intelegensia.v10i1.3350>

- Nugrahanto P, B., & Hartini, N. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(3), 225–240. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i3.39>
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Nurhasanah, A. (2024). *Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia* (Vol. 2).
- Rahmadani, A., Paramita, M. L., Haura, S., & Firman, F. (2024). Regulasi Digital Dan Implikasinya Terhadap Kebebasan Berpendapat (Studi Kasus: UU ITE Pada Platform Media Sosial Di Indonesia). *Journal of Social Contemplativa*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.61183/jsc.v2i1.75>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran Harga Diri terhadap Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 127. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Utami, F. P. (2023). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Media Sosial Remaja Generasi Z : Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- We Are Social & Meltwater. (2025). *Digital 2025: Indonesia*.