

Penguatan Perspektif Remaja Terhadap *Fear of Missing Out*, Hedonisme, dan Kesehatan Reproduksi dalam Dinamika Kehidupan Digital

Siti Nur Naila Manzila ^{1*}, Yedija Elsa Fernanda ², Kinanthi Ayu Pakerti ³,
Woro Apriliana Sari ⁴, Pipin Pintawati ⁵

¹⁻⁵ Universitas Negeri Semarang

* sitinurnailamanzila@students.unnes.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan media sosial memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan remaja, baik dalam aspek sosial, psikologis, maupun perilaku sehari-hari. Tingginya penggunaan media sosial memunculkan berbagai fenomena, seperti *Fear of Missing Out*, gaya hidup hedonisme, serta rendahnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi akibat kurangnya literasi digital. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai *Fear of Missing Out*, hedonisme, dan kesehatan reproduksi dalam dinamika kehidupan digital. Metode pelaksanaan dilakukan melalui *ice breaking* interaktif, pemaparan materi, serta diskusi tanya jawab kepada peserta di SMA Negeri 5 Semarang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan mengalami peningkatan pemahaman terkait dampak penggunaan media sosial, perilaku konsumtif, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan kemampuan memilah informasi digital. Peserta juga lebih memahami pentingnya mengontrol diri, membedakan kebutuhan dan keinginan, serta menggunakan media sosial secara bijak. Kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan baik dan memberikan respons positif dari peserta sebagai bentuk penguatan perspektif remaja dalam menghadapi tantangan era digital.

Kata Kunci: *fear of missing out*, hedonisme, kesehatan reproduksi, literasi digital, media sosial

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada remaja semakin meningkat seiring dengan kemajuan internet, media sosial, dan transformasi digital dalam berbagai aspek kehidupan sehingga generasi muda menjadi kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital (Apyanto, 2022). Kemudahan akses informasi dan interaksi digital memberikan dampak positif, namun juga memunculkan tantangan psikologis dan sosial bagi remaja. Salah satu fenomena yang berkembang adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Dalam penelitian Rasanty et al. (2022), *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai rasa takut atau cemas yang muncul ketika orang lain melakukan kegiatan menyenangkan tanpa melibatkan dirinya. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, pengguna internet di Indonesia mencapai 143,26 juta jiwa dengan media sosial sebagai layanan yang paling banyak diakses sebesar 87,13% (Cahyadi, 2021).

Tingginya penggunaan media sosial turut memengaruhi pola hidup remaja, salah satunya melalui munculnya gaya hidup hedonisme. Dalam penelitian Sugiarto dan Huwae (2025), gaya hidup hedonisme pada remaja generasi Z diartikan sebagai pola hidup yang berorientasi pada pencarian kesenangan, kepuasan instan, serta pengalaman yang memberikan kenikmatan dalam kehidupan sehari-hari. Paparan tren digital dan budaya konsumtif membuat remaja lebih mudah mencari validasi sosial melalui media digital. Apabila tidak disikapi secara bijak, kondisi tersebut dapat memengaruhi pola pikir, pengendalian diri, dan perilaku sosial remaja.

Selain berdampak pada gaya hidup, perkembangan digital juga memengaruhi pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi. Dalam penelitian Permatasari dan Suprayitno (2021), kesehatan reproduksi diartikan sebagai kondisi sehat dan sejahtera secara fisik, psikologis, dan sosial yang terbebas dari penyakit maupun gangguan yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Kemudahan akses informasi di internet perlu diimbangi dengan literasi digital yang baik agar remaja mampu memilah informasi secara tepat. Oleh karena itu, penguatan perspektif remaja mengenai FoMO, hedonisme, dan kesehatan reproduksi menjadi penting agar remaja mampu menghadapi dinamika kehidupan digital secara sehat dan bijak.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Kamis 2 April 2026 pukul 10.45 hingga 12.00 bertempat di SMAN 5 Semarang di Jl. Pemuda No. 143, Sekayu, Kec. Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah.



Gambar 1. SMAN 5 Semarang
Sumber : <https://www.sman5-semarang.sch.id/>

Peserta

Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 216 siswa dan siswi dari kelas 10 hingga kelas 11 di SMAN 5 Semarang.

Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan sosialisasi mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO), hedonisme, dan kesehatan reproduksi dalam dinamika kehidupan digital ini dilakukan dengan menggunakan metode *ice breaking* interaktif, pemaparan materi, dan diskusi tanya jawab.

Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan, pemateri menyiapkan teknis kegiatan termasuk materi presentasi, perlengkapan, dan mekanisme pelaksanaan *ice breaking* beserta daftar pertanyaan yang akan digunakan sebagai bahan evaluasi awal pemahaman peserta.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan sesi *ice breaking* untuk mencairkan suasana dan membangun antusiasme peserta sebelum memasuki sesi inti. *Ice breaking* dilakukan dengan permainan interaktif, di mana peserta yang mendapatkan hukuman diwajibkan menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi sosialisasi, yaitu seputar *Fear Of Missing Out* (FoMO), hedonisme, dan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini sekaligus berfungsi sebagai asesmen awal untuk mengukur sejauh mana pengetahuan awal para remaja terhadap topik yang akan disampaikan.

Selanjutnya dilakukan pemaparan materi oleh pemateri dengan menggunakan alat bantu berupa LCD proyektor yang menampilkan materi dan video pendukung. Materi yang disampaikan meliputi pengertian dan dampak *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kehidupan digital, perilaku hedonisme di kalangan remaja, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, sebanyak 2 peserta dipersilakan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri terkait materi yang telah disampaikan. Sesi tanya jawab ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta sekaligus memberikan ruang bagi remaja untuk mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami.

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap respons dan jawaban peserta selama kegiatan berlangsung. Pemahaman peserta diukur berdasarkan ketepatan jawaban yang diberikan pada sesi *ice breaking* di awal kegiatan serta jawaban dan pertanyaan yang disampaikan pada sesi diskusi tanya jawab di akhir kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi *Fear of Missing Out* (FoMO), hedonisme, dan kesehatan reproduksi dilaksanakan dengan metode penyampaian materi secara interaktif dengan menggunakan media presentasi berupa PowerPoint (PPT). Kegiatan ini mendapatkan respons positif dari para peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias mengikuti setiap sesi yang diberikan. Hal ini terlihat dari cara siswa memperhatikan materi, ikut terlibat sesi

ice breaking, hingga aktif dalam sesi tanya jawab berlangsung. Suasana kegiatan juga cukup hidup karena peserta tidak hanya mendengarkan materi, namun juga beberapa siswa berani menyampaikan pendapat dan pengalaman yang pernah mereka alami.

Pada tahap awal kegiatan, pemateri memilih beberapa peserta berdiskusi yang berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), hedonisme dan kesehatan reproduksi. Sebagian besar peserta mengaku hanya mengetahui istilahnya saja secara umum, namun belum memahami lebih dalam mengenai pengaruh dan kaitannya dengan kehidupan mereka sehari-hari.



Gambar 2. *Ice breaking dan Interaksi Awal Peserta.*

Pemaparan Materi *Fear of Missing Out* (FoMO), Hedonisme, dan Kesehatan Reproduksi

Pada sesi pemaparan materi, peserta terlihat cukup memperhatikan penjelasan dari pemateri. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, rasa takut tertinggal tren, hingga munculnya rasa cemas ketika tidak mengikuti gaya hidup yang sedang populer di masyarakat. Beberapa peserta terlihat mulai mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi maupun kondisi yang sering mereka lihat di lingkungan sekitar.

Penyampaian materi mengenai hedonisme juga menarik perhatian peserta. Pada sesi ini, pemateri menjelaskan bagaimana media sosial dapat memengaruhi gaya hidup dan cara remaja membentuk citra diri. Beberapa siswa mengaku pernah merasa ingin mengikuti tren tertentu agar tidak dianggap ketinggalan oleh lingkungan pertemanannya. Selain itu, peserta juga mulai memahami bahwa perilaku konsumtif dan keinginan untuk mendapatkan validasi sosial dapat memberikan dampak negatif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengontrol diri. Peserta juga mulai menyadari pentingnya membedakan kebutuhan dan keinginan agar tidak mudah terpengaruh oleh tren yang muncul di media sosial.

Pada materi kesehatan reproduksi, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri, memahami batasan dalam pergaulan, serta

pentingnya memilah informasi yang diperoleh dari media sosial maupun internet. Peserta terlihat cukup fokus mengikuti penjelasan yang diberikan, terutama ketika materi mulai dikaitkan dengan kehidupan remaja saat ini. Peserta terlihat lebih tertarik ketika diberikan contoh kasus yang dekat dengan lingkungan mereka dibandingkan hanya penjelasan teori saja.



Gambar 3. Sosialisasi *Fear of Missing Out (FoMO)*, hedonisme, dan kesehatan reproduksi.

Peningkatan Pengetahuan dan Antusiasme Peserta

Pada diskusi tanya jawab, peserta terlihat lebih aktif dibandingkan saat awal kegiatan dimulai, beberapa siswa mulai berani mengajukan pertanyaan terkait penggunaan media sosial, pengaruh lingkungan pertemanan, hingga cara-cara mengatasi rasa cemas akibat terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Selain bertanya, beberapa diantaranya juga menceritakan pengalaman pribadi mereka terkait topik yang telah dipaparkan sebelumnya. Sebagai bentuk apresiasi, tim pelaksana memberikan beberapa hadiah kepada peserta yang telah aktif selama sosialisasi berlangsung.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab dan Pemberian Apresiasi kepada Peserta

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi mengenai *Fear of Missing Out (FoMO)*, hedonisme, dan kesehatan reproduksi di SMA Negeri 5 Semarang menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta terkait penggunaan media sosial,

pengaruh gaya hidup, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi pada remaja. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias dan aktif mengikuti setiap sesi, mulai dari *ice breaking*, pemaparan materi, hingga diskusi dan tanya jawab.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi emosional, memunculkan rasa *insecure*, dan mendorong perilaku membandingkan diri dengan orang lain. Peserta juga menyadari pentingnya membedakan kebutuhan dan keinginan agar tidak mudah terpengaruh oleh gaya hidup di era sekarang, serta pentingnya menjaga diri, batasan dalam pergaulan, dan memilah informasi yang benar di media sosial. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Penyampaian materi yang komunikatif dan interaktif membuat peserta lebih nyaman untuk terlibat dalam kegiatan serta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Maka dari itu, kegiatan psikoedukasi seperti ini penting untuk terus dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesadaran remaja terhadap tantangan kehidupan di era digital.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Provinsi Jawa Tengah, pihak SMAN 5 Semarang, guru pendamping, serta seluruh peserta atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif yang telah diberikan, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang terlibat.

Referensi

- Afrianto, I. (2024). Analisis Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja di SMAN 1 Palu: Pengaruh Pendidikan, Lingkungan Sosial dan Media. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 467–472. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4903>.
- Apryanto, F. (2022). Peran generasi muda terhadap perkembangan teknologi digital di era society 5.0. *Media Husada Journal of Community Service*, 2(2), 130–134. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Augusta, A. D., & Putri, F. A. N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Fear Of Missing Out (FoMO). *Applied Business and Administration Journal*, 2(2), 30–39.
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran fenomena fear of missing out (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Widya Warta*, 45(2), 146–154.
- Dewi, H. A., Lutfi, B., Sulastri, M., Hidayatuloh, A. I., Hilmawan, R. G., Marlina, L., Daryanti, E., Wahyudi, D., Amalia, N. R., Mulyana, H., Mulyana, A., Hayati, E. T., Vansugisti, M., Lestari, S., & Apriliani, S. S. (2025). Peningkatan Pemahaman Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Dalam Aktifitas Media Sosial. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(1), 315–327. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.16589>
- Itriyah, & Sri, L. I. (2024). Sosialisasi Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Babatan Saudagar. *Communnity Development Journal*, 5(1), 533–536.

- Murdani, A. D., Wijayati, H., & Haqqi, H. (2025). Penguatan Kecerdasan Media Digital dalam Membangun Karakter Remaja Bijak Bermedia Sosial. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(3), 854–862.
<https://doi.org/10.24036/abdi.v7i3.1282>
- Nuro'im, A., & Anasrulloh, M. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Semester Iv, Vi Dan Viii Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung Tahun Akademik 2022/2023. *Jurnal Economina*, 2(9), 2294–2309.