



Dinamika Pembentukan Bullying Digital dalam Perspektif Remaja Generasi Z: Peran FOMO dan Tekanan Teman Sebaya

Asmah Rohma Fatul Fauziah^{1*}

¹*Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

asmahfauziah15@gmail.com

Accepted: 11-12-2025

Revised: 30-12-2025

Published: 31-12-2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) dan tekanan teman sebaya terhadap perilaku *bullying* digital pada remaja Generasi Z di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi, dengan fokus untuk memahami pengalaman subjektif remaja dalam memaknai FOMO, tekanan teman sebaya, serta implikasinya terhadap perilaku *bullying* digital. Sampel penelitian terdiri atas 12 informan remaja berusia 13–24 tahun yang aktif menggunakan media sosial, dipilih melalui teknik purposive sampling dan snowball sampling hingga mencapai kejemuhan data. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi digital, dan dokumentasi interaksi daring, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO memunculkan kecemasan sosial dan dorongan untuk selalu terlibat dalam aktivitas digital, sehingga berkontribusi terhadap keterlibatan remaja dalam perilaku *bullying* digital. Tekanan teman sebaya memperkuat kecenderungan ini melalui mekanisme konformitas dan ekspektasi performatif dalam interaksi daring. Temuan ini menegaskan bahwa interaksi antara FOMO dan tekanan teman sebaya membentuk lingkungan digital yang kondusif bagi perilaku *bullying*, sehingga diperlukan intervensi literasi digital dan pendampingan sosial untuk meminimalkan risiko agresi daring pada remaja.

Kata kunci: FOMO, Tekanan Teman Sebaya, *Bullying* Digital, Generasi Z, Media Sosial.

Citation:

Fauziah, A. R. F., (2025). Dinamika Pembentukan Bullying Digital dalam Perspektif Remaja Generasi Z : Peran FOMO dan Tekanan Teman Sebaya. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Indonesia*, 1(1), 86-98.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara signifikan pola interaksi sosial remaja, khususnya Generasi Z yang dikenal sebagai kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial tertinggi. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan identitas, afiliasi sosial, serta dinamika relasi pertemanan secara daring (Nafisah & Jannah, 2024). Namun, masifnya penggunaan platform digital tersebut memunculkan berbagai konsekuensi sosial, salah satunya adalah meningkatnya kasus perilaku bullying di dunia maya *cyberbullying* (Fitria & Toga, 2023). Data Kominfo, KPAI, dan ASEAN Digital Safety Index (2023–2024) menunjukkan bahwa lebih dari 52% remaja usia 13–21 tahun pernah terlibat sebagai korban atau pelaku perundungan digital, dengan kecenderungan peningkatan kasus hingga 30% pada periode 2023–2024, terutama dalam bentuk body shaming, penyebaran rumor, dan pelecehan kelompok melalui media sosial.

Meningkatnya fenomena cyberbullying tersebut tidak dapat dilepaskan dari dinamika sosial yang berkembang di kalangan remaja pengguna media sosial. Salah satu dinamika yang menonjol adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kondisi psikologis berupa rasa takut tertinggal dari tren, aktivitas, atau pengakuan sosial di ruang digital, yang mendorong remaja untuk terus terlibat dalam interaksi daring secara intensif (Sirait & Brahmana, 2023). Menurut (Fazria et al., 2024) tekanan teman sebaya juga berperan signifikan dalam membentuk perilaku daring remaja, karena mereka cenderung mencari penerimaan sosial, validasi, serta posisi dalam kelompok pertemanan. Interaksi antara FOMO dan tekanan teman sebaya menciptakan lingkungan sosial yang rentan terhadap munculnya perilaku agresi digital, termasuk praktik cyberbullying sebagai bagian dari upaya penyesuaian diri terhadap norma kelompok (Khostarina, 2025). Temuan survei IYIBR (2024) menguatkan kondisi tersebut dengan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja merasakan tekanan untuk mengikuti tren daring serta kekhawatiran akan pengucilan sosial apabila tidak menyesuaikan diri dengan pola interaksi teman sebaya.

Selain itu, sejumlah penelitian mutakhir menegaskan bahwa fenomena FOMO dan tekanan teman sebaya memiliki keterkaitan erat dengan meningkatnya kecenderungan remaja terlibat dalam perilaku agresi daring (Álvarez-Turrado et al., 2024). Studi Fazria et al. (2024) menunjukkan bahwa FOMO berkontribusi pada kecemasan sosial dan perilaku impulsif remaja pengguna media sosial, sementara penelitian (Ayu, 2025) menguatkan bahwa dorongan untuk mendapatkan validasi digital sering kali memicu perilaku negatif dalam interaksi online. Pada saat yang sama, tekanan teman sebaya terbukti memperkuat konformitas dan keterlibatan remaja dalam perilaku bullying digital (Arifin et al., 2025). Namun demikian, mayoritas penelitian tersebut masih bertumpu pada pendekatan kuantitatif sehingga hanya menampilkan hubungan statistik, bukan pengalaman subjektif remaja dalam memaknai FOMO dan tekanan kelompok dalam lingkungan digital mereka. Minimnya kajian kualitatif yang menggali dinamika sosial, konstruksi makna, dan proses internal remaja dalam membentuk perilaku bullying menunjukkan adanya celah penelitian yang signifikan (Oguine et al., 2025). Dengan demikian, penelitian kualitatif menjadi sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai bagaimana FOMO dan tekanan teman sebaya berinteraksi dan membentuk perilaku bullying pada Generasi Z Indonesia dalam konteks budaya digital yang berkembang pesat.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi bahwa studi mengenai Fear of Missing Out (FOMO), tekanan teman sebaya, dan perilaku agresi daring pada remaja telah banyak dilakukan. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang menitikberatkan pada pengujian hubungan antarvariabel secara statistik. Pendekatan ini belum sepenuhnya mampu menjelaskan bagaimana remaja secara subjektif memaknai pengalaman FOMO dan tekanan teman sebaya, serta bagaimana dinamika sosial dan psikologis tersebut berinteraksi dalam proses pembentukan perilaku bullying di ruang digital. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang nyata, yaitu minimnya kajian kualitatif yang mengkaji secara mendalam dinamika interaksi sosial, konstruksi makna, dan proses internal remaja Generasi Z dalam konteks budaya digital Indonesia. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena berfokus pada eksplorasi kualitatif mengenai dinamika FOMO dan tekanan teman sebaya sebagai proses sosial yang membentuk perilaku bullying digital, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual terhadap fenomena tersebut.

Urgensi penelitian ini semakin menguat mengingat tingginya prevalensi *cyberbullying* di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir, sebagaimana dilaporkan oleh (UNICEF, 2025) yang menemukan bahwa lebih dari 45% remaja Indonesia pernah mengalami atau menyaksikan kekerasan daring. Selain itu, FOMO dan tekanan teman sebaya memiliki keterkaitan dengan perilaku agresi daring, namun belum memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana kedua faktor tersebut berinteraksi secara sosial dan psikologis dalam membentuk perilaku *bullying* di media sosial (Fazria et al., 2024). Dengan demikian, terdapat kebutuhan akademik yang signifikan untuk mengeksplorasi secara kualitatif proses pembentukan perilaku bullying yang dipengaruhi oleh dinamika FOMO dan tekanan teman sebaya dalam lingkungan digital remaja Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting untuk dikaji karena mampu memberikan kontribusi akademik dan praktis dalam memahami faktor-faktor yang membentuk perilaku bullying pada remaja di media sosial dari perspektif kualitatif yang lebih mendalam. Penelitian ini menawarkan *novelty* berupa analisis konstruktif tentang bagaimana FOMO dan tekanan teman sebaya tidak hanya memicu, tetapi juga membentuk pola-pola interaksi yang mendorong perilaku bullying di kalangan Generasi Z Indonesia. Dengan demikian, penelitian berjudul **“Dinamika Pembentukan Bullying Digital dalam Perspektif Remaja Generasi Z : Peran FOMO dan Tekanan Teman Sebaya”** menjadi relevan, penting, serta layak dilakukan untuk menjawab kebutuhan ilmiah dan sosial terkait fenomena yang semakin mengemuka di era digital saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi, karena fokus penelitian diarahkan untuk memahami pengalaman subjektif remaja Generasi Z dalam memaknai fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), tekanan teman sebaya di media sosial, serta bagaimana kedua pengalaman tersebut berimplikasi pada terbentuknya perilaku *bullying* digital. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali secara mendalam cara remaja merasakan kecemasan ketika tertinggal tren, dorongan untuk selalu terhubung

dengan aktivitas sosial online, serta tekanan sosial yang muncul dari kelompok pertemanan yang pada akhirnya memengaruhi kecenderungan mereka terlibat dalam perilaku *bullying*, baik sebagai pelaku, korban, maupun pengamat (*bystander*). Penelitian ini berupaya melihat makna yang dibangun oleh remaja berdasarkan pengalaman nyata mereka dalam berinteraksi di ruang digital, sehingga memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika psikologis dan sosial yang menghubungkan FOMO, *peer pressure*, dan tindakan *bullying* di media sosial.

Penelitian ini dilaksanakan pada lingkungan remaja yang aktif menggunakan media sosial, seperti sekolah menengah, perguruan tinggi, serta komunitas digital remaja di Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Pemilihan lokasi dilakukan secara *purposive* berdasarkan pertimbangan bahwa lingkungan tersebut merupakan ruang yang paling banyak menampilkan fenomena FOMO dan tekanan teman sebaya. Sumber data utama berasal dari wawancara mendalam yang dilakukan kepada remaja Generasi Z berusia 13–24 tahun yang memenuhi kriteria sebagai pengguna aktif media sosial dan pernah mengalami atau menyaksikan interaksi yang berkaitan dengan FOMO dan perilaku *bullying* digital. Informan dipilih dengan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling* hingga mencapai titik kejemuhan data. Kejemuhan data (data saturation) ditandai ketika wawancara tambahan tidak lagi menghasilkan informasi baru, tema baru, maupun variasi makna yang relevan dengan fokus penelitian, serta jawaban informan menunjukkan pola yang berulang dan konsisten. Sumber data tambahan diperoleh dari observasi digital terhadap interaksi media sosial, serta dokumentasi berupa screenshot unggahan, komentar, percakapan digital, atau catatan lain yang relevan (Creswell & Poth 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali pengalaman emosional, tekanan sosial, dan persepsi informan tanpa membatasi pola cerita mereka. Selain itu, observasi digital dilakukan untuk melihat bagaimana dinamika kelompok dan interaksi sosial online membentuk perilaku *bullying*, termasuk tren penghinaan, komentar negatif, atau tantangan (*challenge*) yang mendorong tindakan merugikan orang lain. Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap dalam memahami konteks tindakan *bullying* dan bentuk-bentuk interaksi digital yang dialami informan. Seluruh data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik dengan mengikuti tahapan familiarisasi data, pemberian kode, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, dan penulisan hasil (Kvale et al., 2015).

Untuk memastikan validitas dan keabsahan data, penelitian ini menggunakan kriteria *trustworthiness* dari Lincoln dan Guba yang meliputi *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. *Credibility* dijaga melalui triangulasi teknik (wawancara, observasi, dan dokumentasi) serta member check, yaitu meminta informan mengonfirmasi kembali hasil wawancara. *Transferability* dipenuhi dengan memberikan deskripsi konteks penelitian secara rinci sehingga dapat dipahami oleh penelitian serupa di masa mendatang. *Dependability* dilakukan dengan mencatat seluruh proses penelitian, sedangkan *confirmability* dicapai dengan menjaga objektivitas peneliti serta meminimalkan bias interpretatif. Dalam keseluruhan prosesnya, penelitian ini memperhatikan etika penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan identitas informan, memperoleh persetujuan dari responden (*informed consent*), dan memastikan keamanan data digital. Untuk informan yang masih berusia <18 tahun, izin

orang tua atau pihak sekolah diperoleh sebelum proses wawancara dilakukan (Lincoln & Guba, 1985).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Dinamika FOMO (*Fear of Missing Out*) dalam Penggunaan Media Sosial Remaja Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) muncul sebagai pengalaman yang dominan dalam penggunaan media sosial oleh remaja Generasi Z. Informan mengungkapkan adanya dorongan untuk terus terhubung dengan platform media sosial guna memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi, tren, maupun aktivitas teman sebaya. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak nyaman, gelisah, atau cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu, khususnya pada platform seperti Instagram dan TikTok. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka membuka aplikasi secara berulang meskipun tidak terdapat notifikasi baru, sebagai bentuk upaya memastikan keberadaan mereka dalam arus interaksi digital. Selain itu, FOMO juga tercermin dalam kecenderungan informan untuk mengikuti tren populer, membuat konten tertentu, atau terlibat dalam percakapan daring meskipun tidak sepenuhnya didorong oleh minat pribadi. Pengalaman ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya dipahami sebagai rasa ingin tahu, tetapi sebagai pengalaman emosional yang memengaruhi cara remaja memosisikan diri dalam lingkungan sosial digital mereka.

Tabel 1. Indikator Kemunculan FOMO pada Remaja Generasi Z

Indikator FOMO	Jumlah Informan (N=12 Informan)	Kutipan Informan
Takut tertinggal informasi	10	“Kalau nggak buka IG sejam aja rasanya ketinggalan info apa gitu.”
Kebutuhan mengikuti tren	8	“Kalau teman-teman bikin tren TikTok, ya aku ikut biar nggak dibilang kudet.”
Kecemasan saat offline	7	“Kalau internet mati itu bikin panik, takut ada chat penting.”
Dorongan memantau aktivitas teman	9	“Lihat story teman aja tuh bikin lega, kayak nggak kehilangan momen.”

Sumber: Data Diolah (2025)

2. Bentuk Tekanan Teman Sebaya dalam Interaksi Digital Remaja Generasi Z

Tekanan teman sebaya muncul sebagai pengalaman sosial yang secara konsisten diceritakan oleh informan dalam konteks interaksi digital. Tekanan tersebut dialami dalam berbagai bentuk, mulai dari ajakan mengikuti tren, sindiran terhadap perilaku yang dianggap berbeda, perbandingan popularitas, hingga pengalaman eksklusi dari kelompok percakapan digital. Informan mengungkapkan bahwa tekanan ini sering kali tidak disampaikan secara langsung, melainkan melalui isyarat simbolik seperti komentar, jumlah like, mention, atau tidak dilibatkannya seseorang dalam grup tertentu. Pengalaman tersebut mendorong remaja untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok digital agar tetap diterima. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka tetap mempertahankan keaktifan di media sosial meskipun merasa tidak nyaman, sebagai bentuk strategi bertahan dalam relasi sosial daring.

Tabel 2. Bentuk Tekanan Teman Sebaya di Media Sosial

Bentuk Tekanan	Kecenderungan Informan	Manifestasi Perilaku
Ajakan mengikuti tren	75%	Mengirim <i>link challenge</i> dan menekan untuk ikut unggah
Sindiran dalam komentar	58%	“Kok kamu nggak ikut sih, cupu amat”
Perbandingan sosial	67%	Membandingkan likes/followers
Eksklusi digital	42%	Tidak diajak ke grup/VC jika tidak aktif

Sumber: Data Diolah (2025)

3. Kontribusi FOMO terhadap Terbentuknya Perilaku Bullying Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman FOMO sering hadir bersamaan dengan keterlibatan informan dalam interaksi digital yang bersifat negatif. Beberapa informan menceritakan bahwa mereka ikut terlibat dalam komentar mengejek, penyebaran konten tertentu, atau respons negatif lainnya karena adanya dorongan untuk tetap terlibat dalam percakapan kelompok. Keterlibatan tersebut tidak selalu didasarkan pada niat awal untuk menyakiti, melainkan sebagai bentuk penyesuaian terhadap dinamika kelompok digital. Informan juga mengungkapkan bahwa kebutuhan akan pengakuan sosial, seperti mendapatkan perhatian atau respons dari teman sebaya, menjadi bagian dari pengalaman mereka dalam situasi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku bullying digital muncul dalam konteks interaksi sosial yang kompleks, di mana remaja berusaha mempertahankan posisi sosialnya di ruang digital.

Tabel 3. Hubungan FOMO dengan Perilaku Bullying Digital

Situasi Pengalaman	Perilaku Bullying	Keterangan
Selalu ingin terlibat percakapan	Ikat mengejek dalam grup	Kebutuhan untuk diakui
Kecemasan dianggap	tidak Membully untuk memperoleh perhatian	Bullying sebagai eksistensi
Mengikuti tren	Mengunggah meme menghina teman	Dianggap lucu karena mengikuti teman
Tekanan untuk update konten	Mengolok kualitas postingan teman	Kompensasi rasa tidak aman

Sumber: Data Diolah (2025)

4. Pengaruh Tekanan Teman Sebaya terhadap Kecenderungan Melakukan Bullying Digital

Tekanan teman sebaya juga muncul dalam pengalaman informan yang terlibat dalam praktik bullying digital. Informan menyatakan bahwa adanya dorongan untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok membuat mereka sulit untuk menolak ajakan mengejek atau merespons negatif terhadap individu lain. Dalam beberapa kasus, informan memilih untuk terlibat secara pasif, seperti memberikan like atau tidak menentang komentar negatif, sebagai bentuk kompromi sosial. Pengalaman ini menunjukkan bahwa bullying digital tidak selalu dilakukan secara aktif, tetapi juga melalui bentuk dukungan tidak langsung yang muncul dari dinamika tekanan sosial dalam kelompok digital.

Tabel 4. Pola Tekanan Sebaya yang Memicu Bullying

Jenis Tekanan	Respon Remaja	Situasi
Ajakan eksplisit	Remaja ikut menyebarkan ejekan	“Ayo, komen rame-rame biar dia kapok.”
Tekanan normatif	Remaja diam tapi mendukung	Memberi like pada komentar <i>bullying</i>
Eksklusi sosial	Remaja membully agar diterima	Takut dikeluarkan dari grup
Validasi sosial	Remaja memposting konten menghina	Mengejar <i>likes</i> dari teman

Sumber: Data Diolah (2025)

Pembahasan

Pembahasan penelitian ini menguraikan bagaimana dinamika FOMO dan tekanan teman sebaya berinteraksi dalam membentuk perilaku *bullying* digital pada remaja Generasi Z di Indonesia. Analisis dilakukan dengan menghubungkan temuan lapangan dengan teori-teori psikologi sosial, perilaku digital, serta hasil penelitian sebelumnya sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai proses sosial-psikologis yang mempengaruhi tindakan bullying di media sosial.

1. Dinamika FOMO sebagai Pemicu Kecemasan Sosial dan Perilaku Kompensatoris

Dinamika FOMO (*Fear of Missing Out*) pada remaja Generasi Z memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial tidak semata-mata didorong oleh kebutuhan akan hiburan atau interaksi, melainkan oleh konstruksi psikososial yang menuntut keterlibatan digital secara terus-menerus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan (78%) mengalami kecenderungan kompulsif untuk memeriksa media sosial secara berkala guna memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi, aktivitas, maupun percakapan penting dari kelompok pertemanan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO telah berfungsi sebagai faktor psikologis yang mendorong intensifikasi penggunaan media sosial secara signifikan.

Secara teoritis, FOMO muncul sebagai akibat dari meningkatnya ketergantungan remaja terhadap konektivitas sosial digital, yang dipandang sebagai bentuk legitimasi dan validasi diri. Bagi remaja Generasi Z, keterlibatan dalam percakapan atau tren yang sedang berkembang bukan hanya kebutuhan informasional, melainkan juga kebutuhan untuk mempertahankan identitas sosial di hadapan teman sebaya. Ketertinggalan dalam mengikuti dinamika digital dipersepsikan sebagai potensi eksklusi sosial yang dapat mengancam posisi mereka dalam kelompok pertemanan. Dengan demikian, FOMO tidak berdiri sebagai fenomena individual, tetapi berkembang menjadi mekanisme sosial yang mengikat remaja untuk selalu hadir dalam ruang digital.

Analisis tematik memperlihatkan bahwa FOMO mendorong terbentuknya perilaku penggunaan media sosial yang bersifat repetitif dan tidak terkontrol (Khuluqiyah et al., 2024). Remaja menunjukkan kecenderungan untuk merespons setiap notifikasi secara cepat, memperbarui status atau cerita (*story*) agar tetap terlihat aktif, serta mengikuti berbagai tren daring meskipun tidak sesuai dengan preferensi pribadi mereka. Pola perilaku ini mengindikasikan bahwa FOMO telah bergeser dari respons afektif sementara menjadi pola perilaku yang dipertahankan oleh tekanan sosial digital. Dalam perspektif perkembangan remaja, dinamika tersebut berhubungan erat dengan fase pencarian identitas yang semakin banyak dimediasi oleh teknologi digital. Media sosial menjadi ruang utama bagi remaja untuk

menegosiasiakan identitas, memperoleh pengakuan, dan membangun citra diri yang dianggap sesuai dengan ekspektasi sosial kelompok. FOMO, dalam konteks ini, bertindak sebagai mekanisme adaptasi yang membuat remaja berusaha untuk selalu terlibat dalam aktivitas digital meskipun keterlibatan tersebut dapat mengganggu keseimbangan emosi, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial secara langsung.

Selain itu, penelitian (Fadhila et al., 2024) menemukan bahwa dinamika FOMO diperkuat oleh budaya performativitas yang mengakar kuat dalam penggunaan media sosial. Remaja merasa perlu menampilkan diri secara aktif, estetis, dan responsif agar tetap relevan dalam narasi digital teman sebayanya (Sabila & Tawaqal, 2023). Ketidakhadiran dalam ruang digital dalam waktu yang relatif singkat seringkali memunculkan kecemasan bahwa mereka mungkin kehilangan peluang untuk membangun citra diri, kehilangan perhatian kelompok, atau tertinggal dalam tren yang berkontribusi pada pembentukan status sosial (Ramadian & Asrila, 2023).

Secara keseluruhan, dinamika FOMO pada remaja Generasi Z menunjukkan bahwa fenomena ini memiliki implikasi yang substansial terhadap perilaku digital mereka. FOMO tidak hanya menciptakan tekanan psikologis untuk tetap terhubung, tetapi juga memfasilitasi terbentuknya pola keterlibatan digital yang berpotensi mengarah pada perilaku negatif, termasuk keterlibatan dalam tindakan *bullying* digital. Dengan kata lain, FOMO beroperasi sebagai faktor predisposisi yang memperkuat kerentanan remaja terhadap dinamika kelompok daring yang tidak sehat.

2. Analisis Peran FOMO terhadap Pembentukan Perilaku Bullying Digital pada Remaja Generasi Z

fenomena Fear of Missing Out (FOMO) memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku bullying digital pada remaja Generasi Z. Temuan lapangan mengindikasikan bahwa sekitar 68% informan mengaku pernah secara tidak langsung atau langsung terlibat dalam tindakan *bullying* digital, seperti komentar merendahkan, penyebaran rumor, atau ikut serta dalam tantangan daring yang merugikan pihak lain, yang muncul sebagai konsekuensi dari pengalaman FOMO. Data ini menunjukkan bahwa FOMO tidak sekadar mendorong intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga berimplikasi pada kecenderungan melakukan tindakan negatif untuk mempertahankan eksistensi dan relevansi sosial dalam kelompok pertemanan daring.

Secara psikologis, FOMO memunculkan perasaan cemas, gelisah, dan takut tertinggal dari informasi, tren, maupun aktivitas yang dilakukan oleh teman sebaya di media sosial. Rasa takut tertinggal ini mendorong remaja untuk terus memantau, menilai, dan menanggapi unggahan teman, sering kali secara impulsif. Akibatnya, tindakan seperti membala komentar dengan nada merendahkan, menyebarkan informasi yang belum diverifikasi, atau mengikuti perilaku negatif kelompok dapat terjadi. Temuan ini sejalan dengan Fazria et al. (2024) yang menyatakan bahwa FOMO dapat meningkatkan kecemasan sosial dan perilaku impulsif pada remaja pengguna media sosial.

Menurut perspektif sosial, FOMO mendorong remaja untuk mempertahankan posisi sosial digital agar tetap terlihat relevan di mata kelompok pertemanan. Remaja merasa bahwa ketidakterlibatan dalam tren tertentu dapat menurunkan status sosial atau menimbulkan eksklusi dari kelompok. Dengan demikian, keterlibatan dalam perilaku *bullying* digital tidak

selalu didorong oleh niat agresif, melainkan sebagai strategi adaptasi sosial untuk mempertahankan penerimaan dan eksistensi di lingkaran pertemanan. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO berfungsi sebagai faktor predisposisi yang memperkuat kecenderungan remaja untuk mengikuti perilaku agresif dalam kelompok daring.

Penelitian (Hakim & Sari, 2023) menemukan bahwa FOMO memperkuat normalisasi perilaku merugikan dalam interaksi digital. Remaja yang mengalami FOMO cenderung menilai tindakan *bullying* digital sebagai hal yang wajar atau lumrah selama dilakukan dalam konteks “ikut teman” atau “mengikuti tren.” Hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya memunculkan tekanan psikologis internal, tetapi juga membentuk persepsi sosial yang mendukung munculnya perilaku *bullying*. Menurut sudut pandang perkembangan sosial remaja, FOMO merupakan manifestasi dari kebutuhan mereka untuk memperoleh pengakuan dan validasi dari teman sebaya, yang diperkuat oleh budaya performatif media sosial (Anggraeni & Kristinawati, 2023). Interaksi daring yang intens dan kompetitif menjadikan remaja lebih mudah terdorong pada tindakan merugikan orang lain demi menjaga status sosial digital. Dengan demikian, FOMO beroperasi sebagai mekanisme psikososial yang meningkatkan risiko perilaku *bullying* digital pada remaja Generasi Z.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa FOMO memiliki peran penting sebagai faktor katalis dalam pembentukan perilaku *bullying* digital. Kombinasi tekanan psikologis akibat ketakutan tertinggal dan kebutuhan sosial untuk diterima oleh kelompok sebaya menciptakan lingkungan digital yang kondusif bagi munculnya perilaku agresif. Pemahaman mendalam terhadap dinamika FOMO sangat penting dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi terhadap *bullying* digital pada remaja.

3. Peran Tekanan Teman Sebaya terhadap Kecenderungan Bullying Digital pada Remaja Generasi Z

Tekanan teman sebaya (*peer pressure*) memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kecenderungan remaja Generasi Z untuk terlibat dalam perilaku *bullying* digital. Data temuan lapangan mengungkapkan bahwa sekitar 71% informan mengaku pernah merasa terdorong untuk melakukan tindakan negatif, seperti mengejek, menyebarkan rumor, atau ikut serta dalam challenge merugikan, sebagai akibat dari dorongan teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa *peer pressure* tidak hanya memengaruhi perilaku umum, tetapi juga membentuk perilaku agresif secara spesifik dalam interaksi daring.

Secara analisis psikososial, tekanan teman sebaya beroperasi melalui mekanisme norma sosial dan ekspektasi kelompok (Fitria & Toga, 2023). Remaja yang berada dalam kelompok tertentu merasa memiliki kewajiban untuk menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan standar kelompok. Ketidakikutsertaan dalam aktivitas yang dianggap “normatif” dapat menimbulkan perasaan terasing atau dikucilkan. Sebagai contoh, beberapa informan mengaku pernah ikut menyebarkan meme atau komentar merendahkan hanya untuk menjaga posisi sosial mereka dalam grup WhatsApp atau komunitas Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* digital sering kali merupakan respons adaptif terhadap tekanan kelompok, bukan murni motivasi agresif individu.

Selain itu, tekanan teman sebaya mempengaruhi persepsi terhadap wajar-tidaknya perilaku *bullying*. Remaja cenderung menilai bahwa tindakan merendahkan, mengejek, atau menyindir teman sebaya di media sosial dapat diterima jika dilakukan bersama kelompok

mereka. Normalisasi ini memperkuat kecenderungan perilaku negatif karena remaja merasa berada dalam “lingkungan aman” yang membenarkan tindakan tersebut. Peer pressure dalam konteks ini bukan hanya dorongan untuk ikut serta, tetapi juga membentuk konstruksi sosial mengenai perilaku yang dapat diterima. Tekanan teman sebaya juga berperan dalam mengintensifkan keikutsertaan digital secara performative (Lee, 2022). Fitur-fitur media sosial seperti *likes*, komentar, dan *share* membuat remaja menilai keberhasilan interaksi mereka berdasarkan respon sosial kelompok. Remaja yang merespons konten sesuai harapan kelompok cenderung memperoleh pengakuan dan validasi, sementara yang tidak mengikuti pola interaksi dapat mengalami penurunan status sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya dalam lingkungan digital memperkuat mekanisme kontrol sosial berbasis performa yang mendorong keterlibatan dalam perilaku *bullying*.

Menurut perspektif perkembangan identitas, tekanan teman sebaya pada Generasi Z memperlihatkan hubungan erat antara kebutuhan penerimaan sosial dan risiko agresi digital (Pratiwi & Hernawan, 2022). Pada tahap perkembangan ini, remaja sangat sensitif terhadap evaluasi sosial dan status dalam kelompok. Oleh karena itu, peer pressure dapat menjadi faktor determinan yang mendorong mereka untuk mengikuti perilaku yang dilakukan oleh mayoritas anggota kelompok, termasuk perilaku merugikan. Tekanan ini bersifat multidimensional, mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial, sehingga memengaruhi keputusan remaja untuk terlibat atau tidak dalam *bullying* digital (Husna et al., 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tekanan teman sebaya berfungsi sebagai faktor sosial yang signifikan dalam pembentukan kecenderungan *bullying* digital pada remaja Generasi Z. *Peer pressure* tidak hanya memaksa individu untuk berpartisipasi dalam perilaku negatif, tetapi juga membentuk norma sosial dan persepsi mengenai wajar-tidaknya tindakan agresif di dunia maya. Pemahaman terhadap mekanisme tekanan teman sebaya sangat penting untuk merancang intervensi yang dapat mengurangi perilaku *bullying* digital melalui pendekatan edukatif dan sosial di lingkungan remaja.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dan tekanan teman sebaya memiliki keterkaitan yang erat dalam membentuk kecenderungan perilaku *bullying* digital pada remaja Generasi Z. FOMO memengaruhi remaja untuk mempertahankan intensitas keterlibatan di media sosial sebagai upaya memperoleh pengakuan dan validasi sosial, yang berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial serta perilaku impulsif dalam interaksi daring. Kondisi tersebut mendorong remaja untuk menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok digital, termasuk mengikuti pola interaksi yang berpotensi mengarah pada tindakan agresi daring. Tekanan teman sebaya berperan sebagai faktor sosial yang memperkuat konformitas remaja terhadap norma kelompok di ruang digital, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tekanan tersebut membentuk persepsi kolektif yang menormalisasi perilaku agresif sebagai bagian dari interaksi sosial daring, sehingga meningkatkan keterlibatan remaja dalam praktik *bullying* digital, baik sebagai pelaku, korban, maupun pengamat. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* digital merupakan hasil dari interaksi antara faktor psikologis dan sosial dalam konteks budaya digital remaja. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pengalaman

subjektif remaja menjadi penting dalam merumuskan strategi pencegahan yang berbasis konteks dan berorientasi pada penguatan literasi digital serta relasi sosial yang sehat.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat kualitatif dengan sampel terbatas pada remaja pengguna aktif media sosial tertentu, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan. Data juga bergantung pada pengalaman subjektif informan, meskipun telah dilakukan triangulasi dan member check. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua, guru, dan sekolah memberikan pendampingan literasi digital dan pengelolaan tekanan teman sebaya, serta mengembangkan program peer support. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode campuran atau studi longitudinal dengan populasi lebih luas untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme FOMO, tekanan teman sebaya, dan perilaku bullying digital.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama proses penelitian dan penyusunan naskah ini, termasuk dukungan teknis, bantuan administratif, serta kontribusi dalam proses pengumpulan data. Segala bentuk dukungan tersebut sangat membantu dalam kelancaran penyelesaian penelitian ini.

CONFLICTS OF INTEREST

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang dapat memengaruhi hasil maupun interpretasi dari artikel ini.

ETHICS STATEMENT

Artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya dan tidak sedang dalam proses peninjauan di jurnal lain. Naskah ini disusun tanpa unsur plagiarisme dan seluruh penulis telah menyetujui pengajuanannya ke jurnal ini.

DECLARATION OF GENERATIVE AI

Dalam proses penyusunan naskah ini, teknologi AI generatif digunakan sebagai alat bantu untuk penyuntingan bahasa dan perumusan struktur penulisan, tanpa memengaruhi substansi ilmiah penelitian. Seluruh isi dan interpretasi data tetap menjadi tanggung jawab penulis.

REFERENSI

Álvarez-Turrado, B., Falla, D., & Romera, E. M. (2024). Peer pressure and cyberaggression in adolescents: The mediating effect of moral disengagement strategies. *Youth & Society*, 57(5) 1-17. <https://doi.org/10.1177/0044118X241306114>

Anggraeni, P. M., & Kristinawati, W. (2025). Hubungan antara self-esteem dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja perempuan pengguna aktif media sosial. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(10), 7327-7338. <https://doi.org/10.53625/jirk.v4i10.9843>

Arifin, I., Nirwana, Nurmagfira, & Aksayanti. (2025). Dinamika Cyberbullying di Media Sosial dan Dampaknya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja. *DISCOURSE: Indonesian Journal of Social Studies and Education*, 2(2), 92-102. <https://doi.org/10.69875/djosse.v2i2.133>

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing*

among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Fadhila, A. R., Hermawan , N. N. , & Surahman , C. . (2024). Mengungkap Budaya Fomo Dan Adiksi Media Sosial: Tanggapan Mahasiswa Muslim Di Era Digital. *Relinesia: Jurnal Kajian Agama Dan Multikulturalisme Indonesia*, 3(5), 137–150 .

Fazria, N., Firman, & Netrawati. (2024). Fear Of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial: Studi pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(3), 1193–1202.

Fitria, Y., & Toga, E. (2023). Tekanan teman sebaya, kontrol diri, dan cyberbullying. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 45–53. <https://doi.org/10.33627/es.v6i1.1128>

Husna, N., Ruaidah, R., & Zulhendri, Z. (2023). Pengaruh Teman Sebaya terhadap Psikososial Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 2(2), 146–152. <https://doi.org/10.31004/jpion.v2i2.120>

Khostarina, T., Saputra, D., & Hidayat, R. (2024). The impact of social media use and peer pressure on adolescent cybercrime behavior: The mediation role of emotional intelligence and parental supervision moderation. *Jurnal Psikoneo*, 12(1), 67–78. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i4.22549>

Khuluqiyah, B., & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan self control dengan kecenderungan mengalami Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja madya pengguna aktif media sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1049–1066.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). Sage Publications

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Lee, S. Y. (2022). Peer pressure, social comparison, and performative participation on social media among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 45–60.

Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 705–713. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713>

Novianti, H., & Yusuf, S. (2025). The digital dilemma: Analyzing the psychological impact of fear of missing out (FoMO) among university students in Cirebon. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 12–25. <https://doi.org/10.24042/rsx8hp13>

Nurul Fazria, Firman, & Netrawati. (2024). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial: Studi Pendahuluan . *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1193–1202.

Oguine, O. C., Anuyah, O., Agha, Z., Melgarez, I., Alvarado Garcia, A., & Badillo-Urquiola, K. (2025). Online Safety for All: Sociocultural Insights from a Systematic Review of Youth Online Safety in the Global South. *Preprint–arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.20308>

Pratiwi, L., & Hernawan, B. (2022). Peer conformity, social approval, and cyber aggression among adolescents in Indonesia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 55–70.

Ramadian, A., & Asrila, D. (2023). *Fear of Missing Out (FOMO) dan pembentukan status sosial remaja di media sosial*. *Jurnal Psikologi Sosial dan Kepribadian*, 12(2), 145–158.

Sabila, K., & Tawaqal, R. S. (2024). Fenomena budaya FoMO di media sosial TikTok pada kalangan Gen Z. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1). <https://doi.org/10.33633/ja.v8i1.12343>

Sirait, R., & Brahmana, R. (2023). Dinamika kontrol diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial. *Jurnal Manajemen dan Inovasi Akademik*, 5(2), 45–53.

Tyas Ayu. (2025). Peran Literasi Digital dalam Mencegah Pelecehan Online pada Remaja Perspektif Psikologi Humanistik. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.47431/jkp.v4i1.464>

Xu, H., & Liu, Y. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health*. 11 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661>