



Mental Health Crisis: Mengeksplorasi Penyebab dan Strategi Penanganan Fenomena FoMO pada Mahasiswa yang Terpapar Konten Bunuh Diri di TikTok

Fanesa Oktavia¹, Nida Nur Hanifah²

*Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, 55281*

* Untuk korespondensi: fanesaoktavia002@gmail.com

ABSTRACT

The rapid development of social media has led to various new phenomena, including FoMO among students exposed to suicide content on the TikTok platform. This has raised concerns about well-being and psychological health. Therefore, this research aims to analyze the causes and handling strategies of FoMO phenomena among students exposed to suicide content on TikTok. The study employs a qualitative descriptive method through observation and analysis of user activities and content on TikTok, along with a literature review to support the research. The results indicate that FoMO among students exposed to suicide content is caused by characteristics of the tech-dependent younger generation, a lack of social interaction, exposure to negative content, and the absence of government regulations. Consequently, handling strategies involve promoting digital awareness, developing coping skills, and strengthening regulations for sensitive content on social media platforms. Further research is needed to explore the effectiveness of preventive strategies and the implementation of more intensive psychosocial support to address FoMO phenomena in the realm of social media.

Key word: *Suicide, FoMO, Students, Mental Health, TikTok*

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang semakin pesat, telah memunculkan berbagai fenomena baru termasuk FoMO pada kalangan mahasiswa yang terpapar konten bunuh diri di platform TikTok. Hal tersebut tentunya menimbulkan berbagai keresahan termasuk dalam kesejahteraan dan kesehatan psikologis. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terkait penyebab dan strategi penanganan fenomena FoMO pada mahasiswa yang terpapar konten bunuh diri di TikTok. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui pengamatan dan observasi terhadap aktivitas pengguna dan konten di media sosial TikTok serta studi literatur terhadap data-data yang dapat mendukung penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena FoMO di kalangan mahasiswa yang terpapar konten bunuh diri disebabkan oleh karakteristik generasi muda yang bergantung pada teknologi, kurangnya bersosialisasi, paparan konten negatif serta tidak berjalannya regulasi pemerintah. Sehingga dengan demikian strategi penanganannya adalah dengan membentuk kesadaran digital, pengembangan kemampuan coping skill, dan penguatan regulasi konten sensitif di platform media sosial. Pada perkembangan penelitian lebih lanjut diperlukan eksplorasi terkait dengan

efektivitas strategi preventif serta penerapan dukungan psikososial yang lebih intensif guna mengatasi fenomena FoMO di ranah media sosial

Kata Kunci: *Bunuh Diri, FoMO, Mahasiswa, Mental Health, TikTok*

PENDAHULUAN

Di era digital yang terus berkembang, penggunaan internet dan media sosial menjadi salah satu elemen penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat termasuk mahasiswa. Hal ini juga memunculkan berbagai fenomena baru, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO) yang memberikan dampak pada kesejahteraan kondisi psikologis individu (Wulandari, 2020). Fenomena ini juga semakin memuncak ketika seorang individu mulai terpapar konten di media sosial yang memicu terjadinya tindak negatif sebagai akibat dari paparan tersebut (Putri et al., 2019). Kandell menuturkan bahwa mahasiswa menjadi kelompok yang rawan mengalami adiksi internet dan media sosial, sebagai akibat dari tahap transisi remaja akhir menuju dewasa awal yang menghadapi proses dinamika psikologis (Kandell, 1998).

Banyaknya *platform* media sosial yang tersedia telah memunculkan trend baru yang sangat populer di berbagai kalangan (Zein, 2019). Salah satunya adalah media sosial TikTok. Namun luasnya eksposur yang dilakukan pada aplikasi TikTok, juga memberikan perubahan yang signifikan terhadap munculnya fenomena FoMO yang semakin kompleks. Berdasarkan data yang diperoleh oleh JWTIntelligence (2012) ditemukan bahwa 40 % dari pengguna internet di dunia telah mengalami FoMO. *Fear of Missing Out* adalah suatu keadaan yang menyebabkan hadirnya rasa cemas dalam diri seseorang ketika kehilangan sebuah momen (kejadian) atau ketakutan jika

tidak dilibatkan dalam aktivitas atau momen yang dilakukan oleh individu lain disekelilingnya (Przybylski et al., 2013).

Fenomena FoMO akan memberikan tekanan dan tuntutan psikologis agar tetap dapat terhubung dengan orang lain. Hal ini juga menjadi faktor pendorong meningkatnya aktivitas media sosial seperti halnya TikTok, yang berdampak terhadap kesehatan mental suatu individu (Lee & Tiefenthaler, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syiddatul Budury, Andikawati Fitriasari, Khamida (2019) ditemukan bahwa penggunaan media sosial telah meningkatkan kecemasan dan stress pada mahasiswa. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Maemunah Sa'diyah, Naskiyah, dan Abdu Rahmat Rosyadi (2022) menyebutkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial telah memberikan perubahan yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Adi Sudrajat (2020) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menimbulkan konsekuensi negatif berupa perasaan cemas, stres, harga diri rendah, dan ide bunuh diri yang berdampak pada kesejahteraan emosional.

Berbagai konten dan sajian yang tersedia di media sosial, seperti *platform* TikTok mempunyai potensi untuk menjadi sumber informasi utama yang akan diterima oleh khalayak (Mahmudah & Purnamasari, 2023). Terlebih dengan maraknya berbagai pemberitaan terkait dengan kasus bunuh diri, menjadi hal yang semakin mengkhawatirkan di tengah penyebarannya yang semakin luas.

Kemudahan pengaksesan serta timbulnya berbagai komentar dan respon, tidak hanya memberikan perasaan cemas dan depresi, tetapi juga memberikan potensi pada munculnya risiko tindakan lain yang lebih tinggi.

Mengingat kompleksnya permasalahan tersebut maka diperlukan intervensi untuk menyelesaikannya. Sejauh ini ada begitu banyak penelitian yang membahas tentang fenomena FoMO pada mahasiswa dan kesehatan mental di media sosial. Namun penelitian yang mengintegrasikan kedua hal tersebut masih sangat terbatas terlebih dalam paparan konten bunuh diri di platform TikTok. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terkait penyebab dan strategi penanganan fenomena FoMO pada mahasiswa yang terpapar konten bunuh diri di TikTok. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk menciptakan pemahaman yang lebih mendalam serta mengidentifikasi solusi yang lebih efektif untuk menangani tekanan psikologis yang dihadapi oleh individu dalam fenomena ini, terlebih pada mahasiswa. Selain itu hasil penelitian diharapkan mampu menjadi bahan rujukan bagi bidang kajian serupa di masa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dimana pada pendekatan ini, peneliti akan menjadi instrumen kunci dengan objek yang bersifat alamiah (Sugiyono, 2019). Penyajian data dilakukan dalam bentuk kalimat, dokumen dan pernyataan. Penelitian ini dilakukan

dengan metode deskriptif. Adapun alasan pemilihan metode deskriptif kualitatif dikarenakan metode tersebut diyakini dapat menguraikan secara lebih jelas mengenai penyebab dan strategi penanganan fenomena FoMO pada mahasiswa yang terpapar konten bunuh diri di TikTok, dimana subjek penelitiannya adalah aplikasi TikTok.

Data dalam penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan melakukan pengamatan serta analisis terhadap konten yang terdapat di TikTok. Sedangkan data sekunder merupakan data yang didapatkan dari sumber literatur berupa dokumen, situs ataupun artikel yang dapat memperkuat data primer. Proses pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi atau pengamatan terhadap aktivitas pengguna di platform TikTok yang sesuai, serta dokumentasi terhadap beberapa literatur dan sumber yang sesuai dengan penelitian. Data tersebut kemudian akan dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian data, serta penafsiran data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena *FoMO* dan Paparan Konten Bunuh Diri

Kenyataan pahit mengenai krisis kesehatan mental mahasiswa saat ini tengah terjadi. Bunuh diri menjadi fenomena gunung es yang marak terjadi di perguruan tinggi. Berbagai kasus bunuh diri bahkan menjadi pemberitaan di media. Berdasarkan data yang dilansir dari Badan Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri) terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga

Oktober, bahkan pemberitaan yang banyak beredar dan disoroti di media sosial adalah mahasiswa. Kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa seakan menjadi fenomena yang berkelanjutan dengan jeda waktu yang singkat, ditambah dengan kemajuan teknologi informasi sehingga banyak kasus bunuh diri yang langsung terekspos di media sosial. Berikut adalah beberapa kasus bunuh diri mahasiswa selama tahun 2023

Tabel 1. Data Kasus Bunuh Diri Mahasiswa pada Tahun 2023

Bulan	Kasus
Maret	Mahasiswa Banyuwangi menuliskan surat wasiat untuk sang ibu sebelum ditemukan tewas bunuh diri (21/3/2023), korban ditemukan tewas dengan leher terikat plastik dan tergantung di dalam kamarnya. (https://surabaya.kompas.com/read/2023/03/22/190747078/surat-wasiat-mahasiswa-banyuwangi-yang-tewas-bunuh-diri-minta-maaf-ke-ibu?page=all , diakses pada 6 November 2023)
Oktober	Mahasiswa salah satu kampus negeri di Semarang ditemukan tewas di area pintu keluar parkir Mall Paragon Semarang (10/10/2023), ditemukan secarik surat berisi permohonan maaf kepada keluarga. (https://www.liputan6.com/amp/5421592/mahasiswa-unnes-tewas-di-mall-paragon-diduga-bunuh-diri-dan-tinggalkan-surat , diakses pada 6 November 2023)

	Mahasiswa salah satu kampus swasta di Semarang ditemukan meninggal dunia di dalam kamar indekosnya (11/10/2023), ditemukan beberapa surat untuk orang tua dan teman-temannya. (https://news.republika.co.id/berita/s2eqtf425/kasus-bunuh-diri-mahasiswa-udinus-semarang-polisi-sebut-keluarga-ikhlas-dan-tak-autopsi , diakses pada 6 November 2023)
November	Mahasiswa sekolah keperawatan di Medan meninggal setelah gantung diri di kamar rumahnya (2/11/2023), meninggalkan secarik surat untuk keluarga. (https://dnaberita.com/index.php/2023/11/02/mahasiswa-keperawatan-di-medan-tewas-gantung-diri-tinggalkan-surat-untuk-keluarga , diakses pada 6 November 2023) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Hewan salah satu Universitas Negeri di Surabaya tewas di dalam mobil yang terparkir dan meninggalkan dua surat wasiat berbahasa inggris (https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-7021026/misteri-surat-wasiat-di-balik-tewasnya-mahasiswa-fkh-unair-bunuh-diri , diakses pada Rabu, 8 November 2023)

Sumber: Olahan Peneliti

Media sosial mempunyai kekuatan untuk mempengaruhi penggunanya. Segala hal yang beredar di media sosial tersebar dan tersampaikan secara langsung kepada

pengguna, ternyata secara tidak sadar mampu memberikan pengaruh terhadap perilaku di kehidupan sehari-hari. Termasuk saat mengikuti trend, dengan meniru apa yang dilakukan orang lain dan menangkap informasi viral yang terus menerus muncul. Bahkan hal tersebut mampu mendiktrasi seseorang dari kegiatannya. Kekuatan seperti inilah yang perlu diwaspadai dan diantisipasi dari penggunaan media sosial untuk terhindar dari dampak negatif.

Sementara pada saat ini pemberitaan mengenai banyaknya kasus bunuh diri mahasiswa, tengah menjadi perbincangan hangat di berbagai media sosial terutama TikTok. Kenyataan mengerikan yang harus dihadapi adalah apabila seseorang dengan kesehatan mental yang buruk terus menerus mengonsumsi pemberitaan dan konten-konten mengenai bunuh diri maka dikhawatirkan akan memunculkan "keinginan" untuk melakukan hal yang sama. Pemberitaan di media sosial mengenai aksi bunuh diri justru dapat menginspirasi pihak lain (Nugroho, 2012).

Pengaruh pemberitaan media media terhadap perilaku atau keinginan bunuh diri ini dikenal dengan istilah "*Werther Effect*". Pada perkembangannya istilah efek *Werther* merepresentasikan fenomena bunuh diri yang disebabkan oleh pengaruh media. Istilah *Werther Effect* merujuk pada novel karya Johann Wolfgang Goethe (1749-1832) yang berjudul "*The Sorrows of Young Werther*" atau Penderitaan Pemuda Werther pada tahun 1774 (Lukman, 2020). Istilah ini kemudian dipopulerkan oleh seorang peneliti kasus imitasi dan peniruan bunuh diri, David Philips pada tahun 1974. Novel karya

Johann menjadi sangat populer dan memberikan dampak yang besar. Tercatat sekitar 2.000 pemuda Eropa melakukan bunuh diri dengan cara yang sama seperti yang dilakukan oleh tokoh di novel, yaitu dengan menembakan pistol di kepala dihadapan cinta yang sudah kandas (Goethe, 2002)

Dari kejadian tersebut Philips kemudian meyakini bahwa bunuh diri, adalah suatu hal yang dapat menular. Individu yang memiliki kesamaan latar belakang dengan seseorang yang melakukan bunuh diri cenderung merasa bahwa tindakan mereka juga dapat diterima. Situasi ini semakin memburuk ketika rincian metode bunuh diri disiarkan secara terbuka, sehingga memungkinkan orang lain untuk meniru dengan mudah.

Sebenarnya regulasi mengenai publikasi bunuh diri telah dicetuskan oleh WHO sejak tahun 2001, yang didalamnya merumuskan panduan mengenai publikasi bunuh diri agar efek Werther mampu diminimalisir. Dengan pelarangan pemublikasian kasus bunuh diri berupa foto, video maupun kronologi secara jelas. Namun nyatanya peraturan ini masih banyak diabaikan oleh masyarakat, melihat konten-konten dan pemberitaan mengenai bunuh diri justru mampu menggaet rating yang tinggi. Regulasi di Indonesia sendiri juga berusaha mendorong urgensi publikasi kasus bunuh diri, aturan ini termuat dalam Peraturan Dewan Pers tentang "Pedoman Pemberitaan Terkait Tindak dan Upaya Bunuh Diri" dari 20 pedoman pada pedoman nomor 11 menyebutkan "*Wartawan menghindari penyiaran secara detail terkait aksi bunuh*

diri, mulai dari cara, peralatan, jenis obat atau bahan kimia, maupun teknik yang dilakukan oleh pelaku. Termasuk tidak mengutip secara detail informasi yang berasal dari dokter maupun penyidik kepolisian termasuk membuat sketsa dan bagan terkait hal tersebut” (Dewan Pers, 2019). Akan tetapi, perkembangan media baru membuat siapapun dapat dengan mudahnya menyebarkan informasi tanpa mematuhi kode etik yang ada.

Beberapa penjelasan yang telah dijabarkan di atas, menjadi salah satu penyebab kasus bunuh diri yang terus berkelanjutan baik paparan media secara terus menerus yang mengakibatkan “*Werther Effect*” dan ketidakpatuhan media terhadap kode etik yang memunculkan pengaruh buruk dengan memberikan “inspirasi” bagi pihak lain cara bunuh diri. Kondisi ini kemudian mengarah kepada fenomena FoMO dikalangan mahasiswa terhadap bunuh diri. FoMO adalah keinginan untuk selalu mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh orang lain yang diposting di media sosial, dan memiliki kecenderungan untuk selalu membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupannya (Wibowo & Nurwindasari, 2019).

Beberapa bukti bahwa fenomena bunuh diri dapat disebut FoMO adalah banyaknya komentar dan jejak-jejak digital seseorang di TikTok yang menuju ke arah “Ingin melakukan hal yang sama”. Hal tersebut dapat dilihat dari komentar-komentar yang seakan meminta “ingin diajak” atau “ingin ikut mati”.

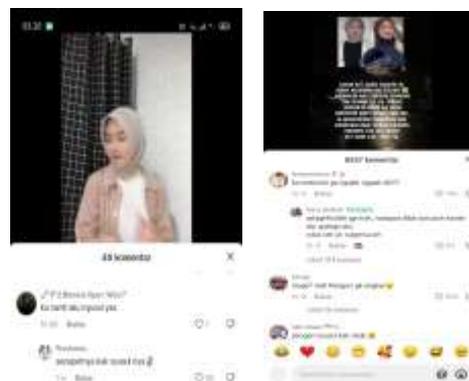
Gambar 1. Konten tentang Kasus Bunuh Diri



Sumber: Tangkapan Layar Aplikasi TikTok

Gambar diatas merupakan tangkapan layar dari sebuah konten TikTok dari akun @plnbrl yang berisikan bentuk keprihatinan terhadap krisis kesehatan mental. Dengan melihat pemberitaan bunuh diri, seseorang yang merasa memiliki kemiripan latar belakang dan sedang berada di kondisi terpuruk, akan memiliki keinginan untuk melakukan hal yang sama. Jika, dikaitkan dengan pengertian FoMO maka bisa dikatakan “secara tidak langsung” individu tersebut ingin ikut-ikutan dan merasa tindakannya dapat dibenarkan.

Gambar 2 dan 3. Komentar Netizen di Akun Tiktok @nadaajwa dan @kaca duduk



Sumber: Tangkapan Layar Aplikasi TikTok

Pada gambar tangkapan layar room komentar di salah satu akun TikTok @kaca

duduk dan @nadaajwa justru lebih banyak ditemukan komentar-komentar berisi permintaan “ingin diajak” yang kemudian mengundang simpati dari banyak orang. Bahkan komentar-komentar tersebut tidak hanya berasal dari kalangan mahasiswa saja, melainkan mencakup berbagai kalangan termasuk pelajar SMP dan SD. Selain itu motif bunuh diri dari kasus-kasus tersebut, yaitu dengan meninggalkan sebuah surat menjadi sebuah berkelanjutan pada kasus-kasus lainnya. Pola ini, kemudian semakin merujuk pada istilah “FoMO” dikarenakan hal yang dilakukan oleh individu di media sosial dapat mempengaruhi orang lain untuk melakukan hal yang serupa. Termasuk paparan konten TikTok mengenai pemberitaan bunuh diri. Padahal perilaku “FoMO” dalam kondisi ini bukanlah hal yang dapat dibenarkan.

Mengeksplorasi Penyebab Fenomena FoMO Dalam Kasus Bunuh Diri Mahasiswa

Dalam kasus bunuh diri mahasiswa, fenomena FoMO terjadi karena beberapa penyebab. FoMO mempunyai hubungan yang erat dengan emosi dan perasaan yang terbentuk dari lingkungan. Menurut *Department of Psychology, School of Social Science, Nottingham Trent University*. FoMO adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang berperilaku di luar batas kewajaran media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2020). Salah satu penyebabnya adalah karakteristik generasi muda sekarang, yang terbiasa menghabiskan waktu dengan *handphone*. Kebiasaan ini memberikan dampak yang sangat besar terutama bagi

mahasiswa yang sedang dilanda stres dan cenderung menutup diri, serta tidak mempunyai tempat untuk berbagi keluh kesah. Hal ini akan menyebabkan mereka mudah terpapar konten-konten negatif di media sosial yang kemudian memunculkan perasaan senasib, bahkan memvalidasi aktivitas berbahaya tersebut, termasuk bunuh diri.

Penyebab selanjutnya adalah tindakan yang cenderung membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain dan perasaan bahwa dirinya memiliki masalah yang berat. Seseorang yang mengalami kecenderungan FoMO akan mengalami berbagai gejala yakni sering merasa cemas dan gelisah ketika tidak berkomunikasi dengan teman di dunia maya. Dan biasanya individu yang mengalami FoMO memiliki interaksi yang minim dengan orang-orang di dunia nyata, mereka akan mencari simpati dan antusiasme pada segala aktivitas di media sosial (Hakim, 2023). Inilah yang kemudian menyebabkan fenomena FoMO sering dijumpai di kolom komentar TikTok. Kata-kata yang mengarah pada “keinginan bunuh diri” digunakan untuk mengundang simpati dan empati pihak lain yang membacanya.

Penyebab lain seperti yang sudah dijelaskan pada sub bab sebelumnya, yaitu mengenai etika pemberitaan media yang tidak sesuai regulasi dan paparan konten negatif mengenai pemberitaan bunuh diri yang terus menerus sehingga menimbulkan efek *Werther*. Beberapa penyebab yang telah dijelaskan diatas sudah seharusnya menjadi bahan perhatian bagi masyarakat umumnya dan kalangan mahasiswa khususnya supaya

lebih peduli mengenai kesehatan mentalnya dan upaya dalam menangani krisis kesehatan mental.

Penanganan Fenomena *FoMO* pada Mahasiswa yang Terpapar Konten Bunuh Diri di TikTok

Terbuka lebarnya akses informasi dan semakin merebaknya fenomena FoMO di kalangan mahasiswa, menjadi hal yang cukup meresahkan (Taswiyah, 2022). Terlebih ketika munculnya paparan konten bunuh diri beberapa waktu yang lalu. Sehingga diperlukan penangan untuk mengatasi hal tersebut. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah dengan membentuk kesadaran digital. Hal ini juga dapat dilakukan dengan penyediaan layanan pendidikan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait dengan penggunaan media sosial secara lebih bijak termasuk dalam membagikan konten dan berkomentar.

Pembentukan kesadaran digital dapat dimulai dengan memberikan pemahaman kepada mahasiswa terkait dengan dampak yang ditimbulkan oleh media sosial bagi kesejahteraan dan kesehatan mental mereka. Penjelasan ini dapat mencakup bagaimana media sosial dapat mempengaruhi emosi dan citra diri, yang menyebabkan respon negatif terhadap munculnya tindakan FoMO. Secara tidak langsung, mahasiswa akan terlatih dalam melakukan pengelolaan dan menetapkan prioritas sehingga mampu mengalokasikan waktunya pada kegiatan *offline* yang lebih positif.

Mahasiswa juga harus dibekali dengan kemampuan untuk mengenali konten yang dapat menimbulkan bahaya di media sosial, yang salah satunya adalah konten terkait pemberitaan bunuh diri. Dengan mengembangkan sikap kritis agar tidak terjerumus pada hal-hal yang merugikan. Selain itu pengelolaan dan manajemen emosi yang baik juga diperlukan sehingga mampu mencegah timbulnya persepsi dan tindakan yang merugikan, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Disamping menumbuhkan kesadaran digital, mahasiswa juga harus mengembangkan kemampuan koping (*coping skill*) yang menjadi elemen penting dalam mengatasi fenomena FoMO yang ditimbulkan oleh paparan konten bunuh diri di TikTok. Kemampuan Koping akan membantu mengatasi perasaan cemas dan tertekan sebagai akibat dari fenomena tersebut. Mahasiswa juga perlu mengidentifikasi strategi koping yang tepat bagi dirinya. Hal ini mencakup teknik-teknik meditasi, relaksasi, serta manajemen waktu yang sesuai.

Salah satu bagian terpenting dalam kemampuan koping, adalah dengan mengembangkan resiliensi emosional untuk menghadapi tantangan dan membangun sikap mental positif ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan. Sehingga dapat membentengi diri dari tindak negatif yang menjerumuskan pada perilaku serupa. Termasuk dalam pemberian respon ataupun *pengcopyan* hal-hal negatif lainnya.

Penyebaran konten di media sosial, tentunya tidak terlepas dari kebijakan yang mampu melindungi penggunanya. Sehingga

diperlukan regulasi yang lebih ketat terhadap konten-konten sensitif. Kebijakan yang ditetapkan tentunya akan menciptakan lingkungan media yang aman dan meminimalisir paparan terhadap konten yang mampu merugikan kesehatan mental. Kebijakan tersebut harus mencakup klasifikasi terhadap konten yang berpotensi merusak kesehatan mental seperti konten

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kasus bunuh diri yang berkelanjutan dapat memunculkan fenomena FoMO. Penyebab fenomena FoMO di kalangan mahasiswa yang terpapar konten bunuh diri adalah karakteristik generasi muda yang cenderung bergantung pada teknologi digital dan media sosial, kebutuhan mendapatkan simpati, kurangnya bersosialisasi dengan sesama dan terus menerus mendapatkan paparan negatif dari konten bunuh diri serta tidak berjalannya regulasi pemerintah tentang pedoman publikasi kasus bunuh diri. Berangkat dari hal tersebut, maka strategi penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi fenomena tersebut adalah dengan membentuk kesadaran digital pada mahasiswa. Selain itu mahasiswa juga harus mampu mengembangkan kemampuan koping yang akan membantu proses pengelolaan dan manajemen emosi. Namun, juga diperlukan regulasi untuk mengatur konten-konten sensitif yang tersebar dalam *platform* TikTok

kekerasan dan konten bunuh diri, serta penindaklanjutan konten - konten tersebut.

Regulasi terhadap konten-konten sensitif merupakan langkah proaktif untuk menciptakan lingkungan media sosial yang lebih aman dan mengurangi dampak paparan konten yang bersifat merugikan. Hal ini tentunya memerlukan dukungan dari berbagai pihak yang berwenang untuk mencapai hasil yang lebih efektif.

sehingga dapat menciptakan lingkungan media sosial yang aman dan mengurangi dampak paparan konten yang merugikan termasuk konten bunuh diri tersebut.

Adapun saran yang ingin diberikan yaitu agar penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan terkait dengan solusi dalam mengatasi fenomena FoMO pada mahasiswa terlebih saat terpapar konten-konten sensitif di media sosial. Selain itu, bagi penelitian yang akan datang sebaiknya dapat mengeksplorasi lebih jauh terkait dengan efektivitas strategi preventif serta penerapan dukungan psikososial yang lebih intensif guna mengatasi fenomena FoMO di ranah media sosial. sebelumnya, implikasi penelitian, kelemahan penelitian dan penelitian di masa depan.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi dan terlibat pada proses penyusunan artikel jurnal ini. Serta kepada para editor dan reviewer di Jurnal Exact.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Sindrom Fear of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Millennial di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, 2(4), 166-177.
- Budury, S., Fintriasari, A., & Khamida. (2019). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA. *Bali Medika Jurnal*, 6(2). <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Dewan Pers. (2019). PERATURAN DEWAN PERS (PEDOMAN PEMBERITAAN TERKAIT TINDAK DAN UPAYA BUNUH DIRI) (Nomor:2/ Peraturan-DP/III/2019 ed.).
- Goethe, J. W. v. (2002). *The Sorrows of Young Werther* (N. H. Dole, Ed.). Dover Publications.
- Hakim, Z. L. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Parade Riset Mahasiswa*.
- J.W.T. Intelligence. (2019). Fear of Missing Out (FoMO). Retrieved November 8, 2023, from http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FoMUpdate_3.2112.pdf
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1). <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Lee, K. C., & Tiefenthaler, C. M. (2023). A narrative review of advances in pharmacotherapy for depression and suicidal behavior in youth within the era of heightened social media. *Pediatric Medicine*. <https://dx.doi.org/10.21037/pm-23-23>
- Mahmudah, N., & Purnamasari, D. (2023). Pengaruh Konten TikTok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5355>
- Nugroho, W. B. (2012). Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, Vol.1(No.3), 31-45.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). GAYA HIDUP MAHASISWA PENGIDAP FEAR OF MISSING OUT DI KOTA PALEMBANG. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2).
- Putri, N. K. (2023). Mahasiswa Unnes Tewas di Mall Paragon, Diduga Bunuh Diri dan Tinggalkan Surat. *Liputan6.com*. Retrieved November 8, 2023, from <https://www.liputan6.com/amp/5421592/mahasiswa-unnes-tewas-di-mall-paragon-diduga-bunuh-diri-dan-tinggalkan-surat>
- Rinanda, H. (2023). Misteri Surat Wasiat di Balik Tewasnya Mahasiswa FKH Unair, Bunuh Diri? *detikcom*. Retrieved November 8, 2023, from <https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-7021026/misteri-surat-wasiat-di-balik-tewasnya-mahasiswa-fkh-unair-bunuh-diri>
- Rostanti, Q. (2023). Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Udinus Semarang, Polisi Sebut Keluarga Ikhlas dan tak Autopsi | *Republika Online*. News. Retrieved November 8, 2023, from <https://news.republika.co.id/berita/s2eqtf425/kasus-bunuh-diri-mahasiswa-udinus-semarang-polisi-sebut-keluarga-ikhlas-dan-tak-autopsi>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3). 10.30868/ei.v11i03.2802
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? *Kajian Perspektif Remaja. Jurnal Tinta*, 2(1). <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>

- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan). Bandung: Alfabeta.
- Sudah Jadi Beban Halaman all - Kompas.com. (2023). Surabaya. Retrieved November 8, 2023, from <https://surabaya.kompas.com/read/2023/03/22/190747078/surat-wasiat-mahasiswa-banyuwangi-yang-tewas-bunuh-diri-minta-maaf-ke-ibu?page=all>
- Surat Wasiat Mahasiswa Banyuwangi yang Tewas Bunuh Diri, Minta Maaf ke Ibu Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jawara*, 8(1).
- Wibowo, S. D., & Nurwindasari, R. (2019). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP REGULASI DIRI DAN FEAR OF MISSING OUT Suatu Studi Tentang Intensitas Penggunaan Instagram Dengan Regulasi Diri Dan — Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Psikologi Universitas X. 323-327.
- Wulandari, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Zein, M. F. (2019). Panduan Menggunakan Media Sosial untuk Generasi Emas Milenial.