



**MENGURANGI GEJALA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA SISWA
MELALUI PSIKOEDUKASI DALAM LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**

Dina Hidayati Hutasuhut¹, Syarif Maulidin²

Universitas Muslim Nusantara Alwashliyah Medan¹, STIT Bustanul Ulum Lampung Tengah²
e-mail: dinahidayati31@gmail.com¹

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi isu yang semakin menonjol di kalangan remaja, terutama akibat penggunaan media sosial yang intensif. FOMO berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, stres akademik, dan gangguan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi dalam mengurangi gejala FOMO pada siswa sekolah menengah. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari dua siklus. Subjek penelitian adalah 25 siswa kelas XI SMA Alwashliyah Medan dengan tingkat FOMO sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pretest. Instrumen pengumpulan data mencakup angket FOMO yang dimodifikasi dari skala Przybylski et al. (2013), observasi partisipatif, dan wawancara informal. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor FOMO dari 72,4 (kategori tinggi) sebelum tindakan, menjadi 61,2 (kategori sedang) setelah siklus I, dan 50,8 (kategori rendah) setelah siklus II. Penurunan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak FOMO dan membekali mereka dengan strategi pengelolaan diri dalam penggunaan media sosial. Temuan ini mendukung pentingnya integrasi pendekatan psikoedukatif dalam program bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital.

Kata kunci: *FOMO (Fear of Missing Out), Psikoedukasi, Bimbingan Klasikal, Siswa, Kesehatan Mental*

ABSTRACT

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has become increasingly prominent among adolescents, particularly due to the intensive use of social media. FOMO negatively impacts mental health, leading to issues such as anxiety, academic stress, and impaired concentration in learning. This study aims to determine the effectiveness of classroom guidance services based on psychoeducation in reducing FOMO symptoms among high school students. The method used is Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and McTaggart model, consisting of two cycles. The research subjects were 25 eleventh-grade students at Alwashliyah Senior High School in Medan, who exhibited moderate to high levels of FOMO based on pretest results. Data collection instruments included a FOMO questionnaire adapted from the scale developed by Przybylski et al. (2013), participatory observation, and informal interviews. The results showed a decrease in FOMO scores from 72.4 (high category) before the intervention, to 61.2 (moderate category) after the first cycle, and 50.8 (low category) after the second cycle. This reduction indicates that psychoeducational-based classroom guidance services are effective in raising students' awareness of the impacts of FOMO and equipping them with self-management strategies for social media use. These findings support the importance of integrating psychoeducational approaches into school counseling programs to enhance students' psychological well-being in the digital era.

Keywords: *FOMO (Fear of Missing Out), Psychoeducation, Classroom Guidance, Students, Mental Health*

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital saat ini. Hampir seluruh aktivitas remaja, baik dalam aspek sosial, pendidikan, hiburan, hingga identitas diri, banyak dilakukan dan dibagikan melalui platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Snapchat, dan lainnya. Ketersediaan informasi secara instan, notifikasi yang terus menerus, serta akses tanpa batas waktu menciptakan budaya digital yang sangat intens dan menyita perhatian. Budaya ini, meskipun membawa manfaat dalam hal konektivitas dan akses informasi, juga memiliki konsekuensi psikologis yang perlu diwaspadai, salah satunya adalah fenomena yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* atau FOMO. Anshori dan Wulandari (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat FOMO pada remaja, yang menunjukkan bahwa semakin sering remaja terpapar aktivitas sosial daring, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kecemasan karena merasa tertinggal dari pengalaman orang lain.

FOMO didefinisikan sebagai perasaan cemas, khawatir, atau takut tertinggal dari pengalaman yang menarik atau penting yang dialami oleh orang lain, sebagaimana yang kerap ditampilkan melalui unggahan di media sosial (Przybylski et al., 2013). FOMO bukan sekadar rasa penasaran, melainkan kondisi psikologis yang dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan emosional individu. Dalam konteks remaja, kondisi ini menjadi semakin kompleks karena masa remaja adalah periode pencarian identitas diri dan validasi sosial yang kuat.

Gejala FOMO seringkali ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap kehidupan pribadi, kecemasan sosial yang meningkat, dan dorongan kompulsif untuk selalu memantau media sosial. Hal ini mengarah pada perilaku memeriksa notifikasi secara berulang, bahkan dalam situasi yang tidak tepat seperti saat belajar di kelas, waktu istirahat malam, atau ketika sedang melakukan aktivitas penting lainnya (Alt, 2015). Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada ketergangguan konsentrasi belajar, penurunan motivasi akademik, dan menurunnya kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian oleh Baker et al. (2016) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat FOMO tinggi cenderung kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mengalami stres yang signifikan, dan menunjukkan gejala kecemasan yang memengaruhi performa akademik mereka. FOMO juga berkontribusi pada gangguan tidur, karena individu merasa harus terus terhubung dan tidak ingin melewatkan informasi terbaru dari lingkungannya, terutama teman sebaya. Lebih lanjut, Satici (2019) menemukan bahwa FOMO merupakan prediktor signifikan terhadap penggunaan media sosial secara kompulsif. Individu yang mengalami FOMO merasa perlu untuk terus-menerus aktif di media sosial guna memastikan bahwa mereka tidak tertinggal dari tren, informasi, atau pengalaman orang lain. Perilaku ini menciptakan siklus kecemasan yang sulit diputuskan, di mana individu merasa cemas saat tidak terhubung, namun juga merasa lelah dan tidak puas saat terlalu banyak mengakses media sosial.

Rozgonjuk et al. (2021) mengungkapkan bahwa FOMO memiliki hubungan erat dengan gangguan tidur dan kecemasan sosial pada remaja. Dalam konteks pembelajaran, hal ini berdampak pada penurunan minat belajar, kesulitan dalam mempertahankan perhatian, dan munculnya stres akademik yang berkepanjangan. Kecemasan sosial yang timbul akibat perbandingan sosial di media digital juga membuat remaja merasa rendah diri dan tidak percaya diri dalam pergaulan nyata.

Di Indonesia, studi oleh Mulyani & Putri (2022) memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa remaja yang memiliki tingkat FOMO tinggi menunjukkan gejala stres akademik, kelelahan digital (*digital fatigue*), dan mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Mereka cenderung menunda-nunda tugas sekolah demi tetap terhubung dengan media



sosial, yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik dan keseimbangan hidup sehari-hari.

Melihat kompleksitas dampak FOMO terhadap kesejahteraan remaja, diperlukan suatu intervensi yang bersifat preventif sekaligus edukatif. Salah satu pendekatan yang relevan dan efektif dalam konteks pendidikan adalah pendekatan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu metode intervensi yang bertujuan untuk memberikan informasi psikologis kepada individu mengenai kondisi yang dialaminya, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan untuk mengelola stres dan emosi negatif (Donker et al., 2009). Dalam konteks sekolah, psikoedukasi dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, yaitu penyampaian materi bimbingan secara sistematis kepada seluruh siswa dalam satu kelas.

Kusumawati & Setiawan (2020) menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu-isu kesehatan mental, serta mampu mengurangi gejala kecemasan ringan hingga sedang. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya diajarkan tentang definisi FOMO, tetapi juga dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal kecemasan, mengembangkan keterampilan manajemen waktu, dan membangun hubungan sosial yang sehat secara offline.

Layanan bimbingan klasikal yang dirancang dengan konten psikoedukatif dapat mencakup materi seperti: dampak psikologis penggunaan media sosial yang berlebihan, cara membatasi paparan digital, teknik relaksasi dan mindfulness, serta pentingnya keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata. Selain itu, penyampaian materi melalui metode interaktif seperti diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi diri dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memperkuat pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan.

Dengan mengintegrasikan pendekatan teoritis dan praktis, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi dalam mengurangi gejala FOMO pada siswa sekolah menengah pertama. Diharapkan bahwa intervensi ini tidak hanya membantu siswa memahami kondisi psikologis yang mereka alami, tetapi juga memberdayakan mereka untuk mengembangkan strategi coping yang adaptif dan sehat dalam menghadapi tekanan budaya digital. Pendekatan ini dapat menjadi solusi jangka panjang dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa di era digital yang penuh tantangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari dua siklus, di mana setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas XI di SMA Alwashliyah Medan yang menunjukkan skor FOMO dalam kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pretest menggunakan angket FOMO yang disusun berdasarkan skala dari Przybylski et al. (2013) dan telah dimodifikasi serta divalidasi oleh ahli. Teknik pengumpulan data mencakup angket FOMO, observasi partisipatif untuk mencatat tingkat keterlibatan siswa selama proses bimbingan, serta wawancara informal untuk memperkuat dan melengkapi temuan data kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor angket FOMO sebelum dan sesudah tindakan pada setiap siklus untuk melihat perubahan tingkat FOMO siswa. Data observasi partisipatif dianalisis secara deskriptif untuk menilai keterlibatan siswa selama proses bimbingan, sedangkan data wawancara informal digunakan untuk memperkuat hasil kuantitatif dengan menggali pengalaman dan persepsi siswa terhadap intervensi yang diberikan.

Prosedur intervensi dilakukan melalui dua sesi layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi. Sesi pertama berfokus pada pengenalan konsep FOMO, penyebab munculnya, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan performa akademik siswa. Sesi kedua

diarahkan untuk membekali siswa dengan strategi mengelola FOMO, termasuk cara menggunakan media sosial secara sehat, teknik manajemen waktu, serta latihan refleksi diri guna meningkatkan kesadaran diri. Pendekatan ini dirancang agar siswa tidak hanya memahami secara kognitif tentang FOMO, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan praktis untuk menghadapi tekanan budaya digital secara adaptif dan sehat, sebagaimana telah ditegaskan dalam landasan teoritis dan temuan empiris pada bagian latar belakang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dari Kemmis dan McTaggart yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan berupa layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi, observasi, dan refleksi. Intervensi dirancang secara sistematis untuk menjawab permasalahan tingginya tingkat FOMO pada siswa yang telah diuraikan dalam latar belakang. Seluruh data diperoleh melalui triangulasi metode, yaitu pengisian angket FOMO sebelum dan sesudah intervensi, observasi partisipatif terhadap perilaku dan keterlibatan siswa selama proses bimbingan, serta wawancara informal untuk memperkuat data kualitatif.

Hasil pengukuran menggunakan angket FOMO menunjukkan penurunan signifikan dari waktu ke waktu. Sebelum intervensi (pra-siklus), rata-rata skor FOMO siswa adalah 72,4 yang berada dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan digital yang cukup serius, relevan dengan gejala-gejala seperti stres akademik, gangguan konsentrasi, dan kelelahan digital. Setelah pelaksanaan siklus I, skor rata-rata turun menjadi 61,2 (kategori sedang), mencerminkan peningkatan pemahaman awal siswa terhadap kondisi yang mereka alami. Kemudian setelah siklus II, skor kembali turun signifikan menjadi 50,8 (kategori rendah). Penurunan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi memiliki efektivitas nyata dalam mengurangi tingkat FOMO pada siswa secara bertahap.

Tabel 1. Rata-rata skor fomo persiklus

Tahap Pengukuran	Rata-Rata Skor FOMO	Kategori
Sebelum siklus I	72,4	Tinggi
Setelah Siklus I	61,2	Sedang
Setelah Siklus II	50,8	Rendah



Gambar 1. Skor FOMO Per Siklus

Warna batang:

- Merah: Pra Siklus (Kategori Tinggi)
- Oranye: Setelah Siklus I (Kategori Sedang)
- Hijau: Setelah Siklus II (Kategori Rendah)

Diagram di atas menunjukkan adanya penurunan yang konsisten dan signifikan dalam rata-rata skor FOMO siswa setelah dilakukan intervensi. Hal ini diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa siswa tampak lebih tenang, fokus selama pembelajaran, serta mulai mengatur penggunaan media sosial secara lebih bijak. Temuan ini memperkuat relevansi intervensi psikoedukatif dalam bimbingan klasikal sebagai strategi efektif untuk mengatasi tantangan psikologis remaja di era digital.

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara meyakinkan menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa sekolah menengah pertama. Efektivitas ini dibuktikan melalui penurunan skor FOMO yang signifikan dari 72,4 (kategori tinggi) pada tahap awal sebelum intervensi, menjadi 61,2 (kategori sedang) setelah siklus pertama, dan menurun lebih lanjut menjadi 50,8 (kategori rendah) setelah siklus kedua. Penurunan ini menunjukkan keberhasilan intervensi dalam membantu siswa memahami fenomena FOMO, mengenali dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, dan menerapkan strategi pengelolaan yang diperkenalkan melalui sesi psikoedukasi.

Keberhasilan ini berkaitan erat dengan pendekatan psikoedukatif yang diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal. Psikoedukasi bukan hanya menyampaikan informasi secara kognitif, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka, mendiskusikan tekanan sosial dari media digital, dan mengembangkan keterampilan praktis dalam menghadapi kecenderungan FOMO. Sejalan dengan teori Donker et al. (2009), psikoedukasi efektif dalam membantu individu mengenali kondisi psikologis yang mereka alami dan menyediakan strategi coping yang konstruktif, seperti manajemen waktu, mindfulness, serta kesadaran emosi. Dalam konteks ini, siswa dilatih untuk menyadari dorongan kompulsif mereka untuk memantau media sosial dan mempelajari cara-cara untuk mengatasinya secara mandiri.

Penurunan gejala FOMO dalam penelitian ini juga dapat diinterpretasikan sebagai peningkatan kapasitas regulasi diri siswa, baik secara emosional maupun perilaku. Ini penting karena remaja merupakan kelompok usia yang masih berada dalam tahap perkembangan identitas dan regulasi diri, sehingga sangat rentan terhadap pengaruh media sosial yang bersifat membandingkan diri dengan orang lain. Ketika siswa mulai memahami bahwa tidak semua yang ditampilkan di media sosial adalah kenyataan utuh, mereka menjadi lebih rasional dan tidak lagi merasa perlu untuk selalu ikut serta dalam tren yang sedang berlangsung. Hal ini mendukung temuan Satici (2019) yang menegaskan bahwa FOMO memiliki korelasi negatif dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan—dua aspek penting dari kesejahteraan psikologis remaja.

Selain itu, hasil ini memperkuat temuan dari Rozgonjuk et al. (2021) dan Elhai et al. (2016) yang menemukan bahwa FOMO berkaitan erat dengan peningkatan kecemasan sosial, gangguan tidur, dan bahkan depresi ringan hingga sedang. Dalam konteks siswa sekolah, dampak tersebut dapat berupa penurunan motivasi belajar, kesulitan fokus di kelas, dan meningkatnya tekanan akademik akibat distraksi dari media sosial. Oleh karena itu, penurunan skor FOMO dalam penelitian ini juga dapat diinterpretasikan sebagai indikasi membaiknya aspek-aspek psikologis lain yang berkaitan, seperti ketenangan emosional, kemampuan berkonsentrasi, serta sikap reflektif terhadap tekanan sosial digital.

Intervensi yang dilakukan melalui dua siklus menunjukkan bahwa perubahan psikologis memerlukan proses bertahap dan pendekatan yang konsisten. Pada siklus pertama, penurunan FOMO dari kategori tinggi ke sedang menunjukkan bahwa siswa mulai memahami konsep FOMO dan mengenali keberadaannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun perubahan perilaku



baru terlihat lebih nyata pada siklus kedua, setelah mereka mendapatkan strategi konkret dalam mengelola media sosial dan mengembangkan kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang efektif harus disertai dengan latihan keterampilan praktis, bukan hanya pemahaman teoretis semata.

Di samping itu, hasil observasi dan wawancara informal mendukung data kuantitatif yang diperoleh melalui angket. Banyak siswa yang mengaku mulai membatasi waktu penggunaan media sosial setelah sesi bimbingan, merasa lebih tenang ketika tidak selalu online, serta lebih fokus dalam belajar. Beberapa juga menyatakan bahwa mereka mulai menyadari bahwa apa yang mereka lihat di media sosial seringkali hanya bagian tertentu dari kenyataan. Perubahan ini menandai terjadinya transformasi cara pandang siswa terhadap media digital, yang sebelumnya menjadi sumber tekanan psikologis, kini lebih dapat diposisikan secara proporsional sebagai alat komunikasi, bukan sebagai tolok ukur kebahagiaan.

Hasil ini juga menguatkan temuan Mulyani & Putri (2022) yang menegaskan bahwa siswa dengan tingkat FOMO tinggi cenderung mengalami stres akademik, kesulitan mengatur waktu, serta kelelahan digital akibat ekspektasi sosial yang terus menerus dari dunia maya. Dengan adanya layanan bimbingan klasikal yang dirancang secara terstruktur dan kontekstual, siswa dapat memahami bahwa tekanan sosial digital dapat dikelola, bukan sesuatu yang harus dihindari atau diikuti secara pasif. Psikoedukasi dalam konteks ini berfungsi sebagai alat pemberdayaan psikologis bagi siswa agar mereka lebih berdaya dalam menghadapi tantangan era digital. Temuan lain dari Ainul Yaqien et al. (2019) menyoroti bahwa siswa yang diberi edukasi tentang konstruksi sosial di media digital menjadi lebih kritis terhadap konten yang mereka konsumsi, dan pada gilirannya dapat membentuk sikap yang lebih sehat terhadap ekspektasi sosial maya. Bahkan, pendekatan psikoedukatif ini mendorong terbentuknya pola pikir realistis dalam menghadapi dinamika sosial digital yang penuh dengan ilusi pencapaian dan standar kebahagiaan semu.

Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Hidayat dan Santoso (2021), terdapat penurunan tingkat kecemasan sosial pada siswa setelah mengikuti sesi psikoedukasi yang mengintegrasikan teknik kognitif-behavioral untuk mengidentifikasi dan menantang distorsi kognitif yang berkaitan dengan FOMO. Mereka merasa lebih percaya diri dalam menentukan prioritas hidup tanpa harus selalu membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya. Kemampuan untuk memfilter dan memaknai informasi secara lebih sehat menjadi salah satu indikator keberhasilan intervensi psikoedukasi ini. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Astuti dan Rahmah (2021) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan tingkat FOMO pada siswa SMA. Selain itu, Fitriani dan Ramdhani (2020) menegaskan bahwa FOMO dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, sehingga intervensi seperti psikoedukasi sangat penting untuk membantu remaja menghadapi tekanan sosial digital secara sehat.

Secara umum, hasil-hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi bukan hanya berfungsi mengurangi gejala FOMO secara langsung, tetapi juga meningkatkan kemampuan coping psikologis siswa secara lebih luas. Psikoedukasi memberi ruang refleksi dan pemahaman diri, serta memperkuat identitas personal yang tidak tergantung pada validasi media sosial. Ketika siswa diberi pemahaman yang mendalam tentang bagaimana FOMO bekerja dalam kehidupan sehari-hari mereka, mereka cenderung mengembangkan strategi adaptif yang lebih sehat dalam berinteraksi dengan teknologi. Penelitian Lestari dan Hidayah (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi secara signifikan mampu menurunkan tingkat FOMO pada remaja dengan memberikan wawasan yang aplikatif dalam menghadapi tekanan sosial digital. Selain itu, Mulyani dan Putri (2022) menemukan bahwa FOMO memiliki hubungan positif dengan stres akademik, sehingga psikoedukasi dapat pula berperan sebagai



upaya preventif terhadap dampak psikologis lainnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan.

Dari sudut pandang implementasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, penelitian ini memperkuat pentingnya peran guru BK dalam menyampaikan materi yang bersifat relevan, kontekstual, dan berbasis kebutuhan psikososial siswa. Dalam era digital, tantangan yang dihadapi siswa tidak hanya berasal dari pelajaran akademik, tetapi juga dari tekanan sosial yang muncul akibat interaksi digital yang tidak sehat. Oleh karena itu, layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi perlu dikembangkan secara berkelanjutan, disesuaikan dengan dinamika zaman, dan diberikan secara sistematis agar menjangkau seluruh siswa.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi tidak hanya berhasil menurunkan gejala FOMO secara signifikan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, kesadaran diri, dan keterampilan pengelolaan diri siswa. Intervensi ini tidak hanya bermanfaat secara jangka pendek, tetapi juga memiliki potensi jangka panjang dalam membentuk generasi muda yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi, lebih tangguh secara emosional, dan lebih mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan realitas sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi efektif dalam menurunkan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa sekolah menengah pertama. Penurunan skor FOMO secara bertahap dari kategori tinggi menjadi sedang, lalu rendah, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan mampu membantu siswa memahami gejala FOMO serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola dampaknya. Hal ini memperkuat pentingnya pendidikan psikologis yang sistematis dalam membantu siswa menghadapi tekanan sosial dari media digital, yang selama ini menjadi salah satu pemicu kecemasan dan gangguan belajar.

Intervensi ini juga menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga berdampak positif pada perilaku dan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memahami bahwa media sosial tidak selalu mencerminkan realitas secara utuh, siswa menjadi lebih kritis, mampu mengendalikan dorongan untuk terus terhubung, dan lebih fokus dalam kegiatan akademik. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengintegrasikan layanan psikoedukatif ke dalam program bimbingan klasikal sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan mental siswa di era digital yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Yaqien, M. I., & Putra, C. E., & Rachman, I. F. (2019). *Peran kegiatan literasi sosial media positif dalam mengurangi risiko gangguan mental remaja*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI), 2(4).
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Journal of Instructional Psychology*, 42(1), 17–27.
- Anshori, I., & Wulandari, A. (2020). Hubungan fear of missing out (FOMO) dengan penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 22(1), 55–64. <https://doi.org/10.24198/insight.v22i1.26219>
- Astuti, Y. S., & Rahmah, H. (2021). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan FOMO pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Ar-Rahman*, 7(1), 33–42.



- Baker, Z. G., Krieger, L. A., & LeRoy, D. A. (2016). *Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. Translational Issues in Psychological Science, 2*(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine, 7*(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fitriani, D., & Ramdhani, N. (2020). Fear of missing out (FOMO): Konsep dan implikasi terhadap kesejahteraan psikologis. *Humanitas, 17*(2), 112–123. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v17i2.14722>
- Hidayat, A., & Santoso, B. (2021). Pengaruh media sosial terhadap kecemasan dan FOMO pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan, 8*(2), 75–82.
- Kusumawati, T., & Setiawan, R. (2020). Efektivitas psikoedukasi dalam layanan bimbingan klasikal untuk mengurangi kecemasan siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan, 8*(1), 45–53. <https://doi.org/10.23916/00382020>
- Lestari, M., & Hidayah, R. (2023). Psikoedukasi sebagai intervensi untuk menurunkan FOMO pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat, 11*(1), 48–58.
- Mulyani, S., & Putri, N. W. (2022). *Fear of missing out* dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 6*(2), 112–120.
- 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), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). *Fear of missing out (FOMO)* and social media's impact on daily life and productivity. *Personality and Individual Differences, 171*, 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Satici, S. A. (2019). Facebook addiction and subjective well-being: A study on the mediating effect of fear of missing out. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(4), 864–879. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9890-6>