

KONTRIBUSI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN SELF-EFFICACY TERHADAP KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS X SMK

Raynal Fira Ramadhan¹, Arbin Janu Setiyowati², Herlina Effendi³

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri
Malang^{1,2}, SMKN 1 Malang¹

e-mail: raynal.fira.2531127@students.um.ac.id

Diterima: 31/7/2026; Direvisi: 6/8/22026; Diterbitkan: 14/8/2026

ABSTRAK

Perubahan pola interaksi remaja akibat meningkatnya penggunaan media sosial memunculkan pertanyaan mengenai faktor psikologis yang berperan dalam membentuk kemampuan komunikasi interpersonal di lingkungan sekolah. Dalam konteks tersebut, *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *self-efficacy* diposisikan sebagai dua konstruk yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam membangun komunikasi secara efektif. Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei di SMKN 1 Malang ini bertujuan menganalisis kontribusi kedua variabel tersebut terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas X. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *ex post facto* digunakan terhadap 127 siswa yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala *Likert* yang diadaptasi dari instrumen terstandar, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier berganda berbantuan SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, sedangkan *Fear of Missing Out (FoMO)* tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan ketika diuji secara parsial. Meskipun demikian, kedua variabel secara simultan memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variasi kemampuan komunikasi interpersonal, dengan *self-efficacy* sebagai prediktor yang lebih dominan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling perlu lebih diarahkan pada penguatan *self-efficacy* sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa, tanpa mengabaikan dinamika penggunaan media sosial yang turut membentuk pengalaman interaksi mereka.

Kata kunci: *Fear Of Missing Out (FoMO), Komunikasi Interpersonal, Self-Efficacy*

ABSTRACT

Changes in adolescent interaction patterns resulting from the increasing use of social media have raised questions about the psychological factors that contribute to the development of interpersonal communication skills in school settings. Within this context, *Fear of Missing Out (FoMO)* and *self-efficacy* are positioned as two constructs that may contribute to students' ability to communicate effectively. Conducted in May at SMKN 1 Malang, this study aimed to analyze the contribution of these two variables to the interpersonal communication skills of tenth-grade students. A quantitative approach with a correlational *ex post facto* design was employed with 127 students selected through *simple random sampling*. Data were collected using a *Likert*-scale questionnaire adapted from standardized instruments and subsequently analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS. The findings indicate that *self-efficacy* made a significant contribution to students' interpersonal communication skills, whereas *Fear of Missing Out (FoMO)* did not make a significant contribution when

examined partially. Nevertheless, the two variables simultaneously made a significant contribution to explaining variations in interpersonal communication skills, with *self-efficacy* emerging as the more dominant predictor. These findings suggest that guidance and counseling services should place greater emphasis on strengthening *self-efficacy* as a strategy for improving students' interpersonal communication skills while remaining attentive to the dynamics of social media use that shape their interaction experiences.

Keywords: *Fear Of Missing Out (FoMO), Interpersonal Communication, Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Ruang sosial remaja kini semakin banyak terbentuk melalui interaksi digital, bukan hanya pertemuan langsung. Media sosial memudahkan mereka membangun relasi, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri, tetapi sekaligus menggeser pola komunikasi menuju ruang *online*. Khaira et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media digital berkaitan dengan perubahan pola komunikasi interpersonal remaja, sedangkan Perdana et al. (2024) mengaitkan tingginya aktivitas media sosial Generasi Z dengan berkembangnya fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa intensitas keterhubungan digital juga berkaitan dengan cara remaja menjalani dan mempertahankan hubungan sosial.

Dalam konteks tersebut, *Fear of Missing Out (FoMO)* menjadi salah satu kondisi psikologis yang relevan untuk diperhatikan. *FoMO* merujuk pada kekhawatiran tertinggal pengalaman, aktivitas, atau informasi yang sedang dialami orang lain sehingga individu terdorong untuk terus terhubung dengan media sosial. Song dan Kim (2022) menemukan keterkaitan *FoMO* dengan pola penggunaan *smartphone*, dukungan sosial, dan durasi penggunaan media digital pada remaja, sementara Perdana et al. (2024) menempatkannya dalam konteks tingginya aktivitas media sosial Generasi Z. Halim (2024) juga menemukan hubungan antara *self-efficacy* dan *FoMO*, sedangkan Zahra et al. (2026) menunjukkan bahwa budaya *FoMO* dapat berkaitan dengan pembentukan karakter dan kualitas interaksi sosial remaja.

Dinamika interaksi tersebut menjadi semakin relevan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang dipersiapkan untuk menghadapi lingkungan sosial sekaligus dunia kerja. Mereka membutuhkan kemampuan menyampaikan gagasan, bekerja sama, menghadapi perbedaan, dan membangun hubungan secara efektif sebagai bagian dari kecakapan interpersonal. Damayanti et al. (2023) menemukan hubungan positif antara kepercayaan diri dan komunikasi interpersonal siswa, sedangkan Maghfira et al. (2025) dan Nasution dan Siregar (2024) menunjukkan bahwa *role playing* serta *assertive training* dapat mendukung peningkatan kemampuan tersebut. Dengan demikian, komunikasi interpersonal tidak hanya berkaitan dengan aktivitas berbicara, tetapi juga dengan kesiapan psikologis siswa untuk terlibat dalam interaksi sosial secara langsung.

Kondisi tersebut memiliki relevansi empiris di SMKN 1 Malang berdasarkan hasil asesmen dan observasi awal. Sebagian siswa masih kurang percaya diri ketika berbicara di depan kelas, ragu menyampaikan pendapat dalam diskusi, dan cenderung lebih nyaman berinteraksi melalui media sosial daripada komunikasi tatap muka. Situasi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara tuntutan komunikasi dalam pendidikan vokasi dan kondisi interaksi yang dialami sebagian siswa. Kesenjangan tersebut mendorong perlunya melihat faktor psikologis yang mungkin berkaitan dengan kemampuan komunikasi interpersonal, terutama *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi.

Self-efficacy dapat menjadi sumber daya psikologis yang memengaruhi keberanian siswa untuk menyampaikan pendapat, menghadapi situasi sosial, dan mempertahankan keterlibatan dalam interaksi. Imaniyati dan Fadhilah (2023) membuktikan adanya pengaruh positif *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal, sedangkan Hengki dan Ratna (2025) menunjukkan bahwa penguatan *self-efficacy* dan kepercayaan diri dapat mendukung komunikasi transaksional maupun interpersonal siswa sekolah menengah. Fatoni (2026) turut menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi terhadap keberhasilan individu dalam menjalankan berbagai aktivitas dan tanggung jawab. Di sisi lain, *FoMO* berkaitan dengan dorongan untuk tetap mengikuti dinamika sosial melalui media digital, sehingga kedua variabel tersebut menawarkan sudut pandang psikologis yang berbeda dalam memahami komunikasi interpersonal siswa.

Hubungan *FoMO* dengan komunikasi interpersonal sendiri belum dapat dipandang secara linear. Tingginya *FoMO* dapat membuat perhatian individu lebih terarah pada aktivitas media sosial, tetapi tidak secara otomatis berarti kemampuan komunikasi tatap mukanya rendah karena pengalaman sosial, dukungan lingkungan, dan karakteristik individu turut berperan. Song dan Kim (2022) menunjukkan keterkaitan *FoMO* dengan penggunaan *smartphone* dan dukungan sosial, sedangkan Khaira et al. (2024) dan Perdana et al. (2024) lebih banyak membahas perubahan pola komunikasi serta fenomena *FoMO* dalam penggunaan media sosial. Sementara itu, Maghfira et al. (2025) dan Nasution dan Siregar (2024) berfokus pada pengembangan komunikasi interpersonal melalui layanan bimbingan dan konseling, sehingga kajian yang menguji *FoMO* dan *self-efficacy* secara bersama-sama dalam menjelaskan komunikasi interpersonal siswa SMK masih terbatas.

Atas dasar celah tersebut, penelitian ini menempatkan *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *self-efficacy* dalam satu model regresi linier berganda untuk menganalisis kontribusinya terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMKN 1 Malang. Analisis dilakukan untuk melihat kontribusi masing-masing variabel sekaligus kontribusi keduanya secara simultan, sehingga posisi faktor psikologis internal dan kecenderungan keterhubungan digital dapat dipahami dalam satu kerangka. Pendekatan tersebut membedakan penelitian ini dari kajian sebelumnya yang lebih banyak menguji hubungan antarvariabel secara terpisah. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperluas kajian Bimbingan dan Konseling mengenai komunikasi interpersonal remaja pada pendidikan vokasi, sedangkan secara praktis hasilnya dapat menjadi dasar penyusunan layanan yang menguatkan *self-efficacy* sekaligus membantu siswa mengelola kecenderungan *Fear of Missing Out*.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Malang pada bulan Mei dengan melibatkan siswa kelas X sebagai sumber data. Populasi penelitian berjumlah 620 siswa, kemudian 127 siswa dipilih sebagai responden melalui teknik *simple random sampling* sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat. Data dikumpulkan tanpa memberikan perlakuan kepada subjek karena penelitian diarahkan untuk mengkaji kondisi yang telah berlangsung secara alami. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *ex post facto* digunakan untuk menganalisis kontribusi *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *self-efficacy* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner yang disesuaikan dengan karakteristik setiap variabel. Instrumen *Fear of Missing Out (FoMO)* menggunakan skala *Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)* yang diadaptasi oleh Kurniawan sedangkan pengukuran *self-efficacy* menggunakan *General Self-Efficacy Scale (GSES)* versi Indonesia dari Novrianto. Kemampuan

komunikasi interpersonal diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi dari Thiana dengan mengacu pada konsep komunikasi interpersonal DeVito. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), tanpa menyediakan pilihan netral agar respons siswa menunjukkan kecenderungan yang lebih tegas.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SPSS melalui beberapa tahapan. Pemeriksaan awal dilakukan melalui uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis regresi. Selanjutnya, regresi linier berganda digunakan untuk menganalisis kontribusi *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *self-efficacy* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal, dengan uji *t* untuk melihat kontribusi masing-masing variabel secara parsial dan uji *F* untuk menguji kontribusi keduanya secara simultan. Seluruh pengujian ditetapkan pada taraf signifikansi 5% dengan keputusan statistik berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) yang dihasilkan melalui SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

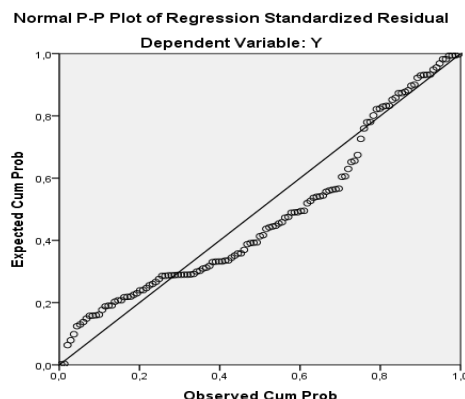
Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan regresi linier berganda, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis untuk mengetahui kesesuaian data dengan asumsi yang diperlukan. Salah satu uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui distribusi residual yang dihasilkan dari model regresi. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Keterangan	Nilai
N	127
Mean	0,0000000
Std. Deviation	4,4915467
Test Statistic	0,134
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh jumlah sampel sebanyak 127 responden dengan nilai *Test Statistic* sebesar 0,134. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang diperoleh sebesar 0,000. Seluruh informasi pada Tabel 1 merupakan hasil uji normalitas menggunakan prosedur *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* pada perangkat lunak SPSS. Selanjutnya, pemeriksaan distribusi residual juga dilakukan secara visual melalui *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual* yang disajikan pada Gambar 1.

Pemeriksaan secara visual dilakukan untuk melihat pola penyebaran residual melalui *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual*. Penyajian grafik ini melengkapi informasi hasil uji normalitas yang telah ditampilkan pada Tabel 1. Grafik tersebut memperlihatkan sebaran titik hasil analisis regresi berdasarkan data penelitian. Hasil visualisasi tersebut disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Berdasarkan Gambar 1 terlihat pola sebaran titik pada grafik *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual*. Gambar tersebut merupakan keluaran analisis SPSS yang digunakan sebagai bagian dari pemeriksaan prasyarat analisis regresi. Informasi visual pada Gambar 1 melengkapi hasil uji normalitas yang telah disajikan pada Tabel 1. Setelah uji prasyarat selesai dilakukan, analisis dilanjutkan dengan pengujian model regresi yang hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji ANOVA

Model	<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
Regression	708,246	2	354,123	17,275	0,000
Residual	2541,943	124	20,500		
Total	3250,189	126			

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai F sebesar 17,275 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan keluaran uji ANOVA pada model regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian. Nilai F dan signifikansi menjadi dasar dalam pengujian model regresi secara simultan. Hasil pengujian kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen selanjutnya disajikan pada Tabel 3.

Pengujian secara parsial dilakukan menggunakan uji koefisien regresi (*Coefficients*) untuk mengetahui nilai koefisien, arah hubungan, nilai statistik t, serta tingkat signifikansi masing-masing variabel bebas. Variabel yang dianalisis terdiri atas *Fear of Missing Out* (*FoMO*) sebagai variabel X_1 dan *self-efficacy* sebagai variabel X_2 terhadap kemampuan komunikasi interpersonal sebagai variabel Y. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Regresi

Variabel	B	<i>Std. Error</i>	Beta	t	Sig.
Konstanta	30,767	4,064	—	7,572	0,000
<i>Fear of Missing Out</i> (X_1)	-0,006	0,069	-0,007	-0,088	0,930
<i>Self-efficacy</i> (X_2)	0,568	0,097	0,468	5,842	0,000

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien regresi, nilai t, dan tingkat signifikansi masing-masing variabel independen. Variabel *Fear of Missing Out* (*FoMO*) memiliki nilai

signifikansi sebesar 0,930, sedangkan variabel *self-efficacy* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Seluruh hasil yang disajikan pada Tabel 3 merupakan keluaran analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS dan menjadi dasar untuk pembahasan mengenai kontribusi masing-masing variabel terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada bagian pembahasan.

Pembahasan

Komunikasi interpersonal siswa dalam konteks pendidikan vokasi tampaknya lebih tepat dipahami sebagai hasil dari pertemuan berbagai kondisi psikologis dan pengalaman sosial daripada sebagai konsekuensi langsung dari satu kebiasaan digital. Hasil penelitian memperlihatkan pola yang menarik: *Fear of Missing Out (FoMO)* tidak memberikan kontribusi yang signifikan secara parsial, sedangkan *self-efficacy* justru menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMKN 1 Malang. Perbedaan tersebut mengisyaratkan bahwa keterhubungan siswa dengan lingkungan digital tidak dengan sendirinya menentukan kualitas komunikasi tatap muka mereka. Cara siswa memandang kemampuan dirinya, menghadapi situasi sosial, serta memanfaatkan pengalaman interaksi kemungkinan memiliki posisi yang lebih menentukan dalam membentuk kualitas komunikasi yang ditampilkan.

Posisi *FoMO* dalam temuan ini perlu dibaca secara hati-hati karena fenomenanya memang tumbuh dari perubahan lanskap interaksi sosial, tetapi tidak selalu berujung pada konsekuensi komunikasi yang sama. Meradaputhi et al. (2022) menggambarkan *FoMO* sebagai fenomena yang berkembang seiring meningkatnya interaksi sosial pada era digital, sementara Komariah et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan jejaring sosial berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut pada remaja. Akan tetapi, keterlibatan yang tinggi dalam ruang digital tidak otomatis berarti berkurangnya kapasitas seseorang untuk berkomunikasi secara langsung. Marpaung dan Rahmi (2024) menemukan keterkaitan *FoMO* yang lebih jelas dengan perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *smartphone*, sedangkan Hasanah et al. (2024) menunjukkan bahwa relasi antara *FoMO* dan interaksi sosial dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan penelitian ini sejalan dengan gambaran tersebut: *FoMO* hadir sebagai bagian dari dinamika sosial digital, tetapi belum cukup kuat untuk menjelaskan perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal siswa secara mandiri.

Jika *FoMO* lebih merepresentasikan dorongan untuk tetap mengikuti arus sosial digital, *self-efficacy* berkaitan dengan bagaimana siswa menilai kapasitas dirinya ketika harus bertindak dalam situasi nyata. Perbedaan karakter kedua konstruk tersebut membantu menjelaskan mengapa *self-efficacy* justru tampil sebagai variabel yang berkontribusi signifikan. Keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi keberanian untuk berbicara, kesiapan menyampaikan pendapat, kemampuan menghadapi kecemasan, dan kemauan untuk tetap terlibat ketika interaksi sosial menghadirkan tantangan. Dalam kehidupan sekolah, kapasitas tersebut menjadi relevan ketika siswa harus berdiskusi, bekerja sama, merespons pendapat yang berbeda, atau membangun hubungan dengan lingkungan baru. Karena itu, kemampuan komunikasi interpersonal tidak semata-mata ditentukan oleh seberapa sering siswa terhubung dengan orang lain, tetapi juga oleh keyakinan bahwa dirinya mampu menjalani interaksi tersebut secara efektif.

Kecenderungan tersebut memperoleh dukungan dari sejumlah penelitian yang menempatkan *self-efficacy* dalam konteks komunikasi dan penyesuaian sosial. Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal guru Bimbingan dan Konseling dapat berperan dalam menumbuhkan *self-efficacy* siswa, sementara Imaniyati dan Fadhilah

(2023) menemukan pengaruh positif *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal. Pada siswa SMK, Martanti et al. (2025) menemukan hubungan *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan kemampuan interaksi sosial, sedangkan Gunur et al. (2023) menunjukkan kontribusi *self-efficacy* terhadap kemampuan komunikasi matematis. Perspektif yang lebih luas diberikan Suherik dan Hildayani (2024) serta Zhang et al. (2024), yang menempatkan *self-efficacy* sebagai aspek psikologis yang berkaitan dengan kemampuan menghadapi tantangan, mengelola stres, dan membangun penyesuaian diri yang positif. Dengan mempertemukan temuan-temuan tersebut dengan hasil penelitian ini, *self-efficacy* dapat dipandang sebagai sumber daya internal yang membantu siswa mengubah keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi perilaku komunikasi yang lebih adaptif.

Menariknya, ketidaksignifikanan *FoMO* secara parsial tidak berarti bahwa variabel tersebut menjadi tidak relevan ketika ditempatkan bersama *self-efficacy*. Analisis regresi menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Pola ini memperlihatkan bahwa kemampuan komunikasi siswa tidak sepenuhnya dapat dijelaskan melalui satu karakteristik psikologis atau satu bentuk perilaku digital. *FoMO* dapat merepresentasikan konteks keterhubungan sosial yang dihadapi remaja, sedangkan *self-efficacy* merepresentasikan kapasitas internal dalam merespons berbagai tuntutan interaksi. Dengan demikian, signifikansi model secara simultan lebih tepat dibaca sebagai indikasi bahwa komunikasi interpersonal berada dalam ruang pengaruh yang bersifat multidimensional, meskipun kontribusi individual kedua variabel tidak memiliki kekuatan yang sama.

Dominannya kontribusi *self-efficacy* semakin memperjelas bahwa kualitas komunikasi interpersonal lebih dekat dengan kapasitas siswa dalam mengelola dirinya ketika berhadapan dengan orang lain daripada sekadar dorongan untuk mengikuti aktivitas sosial digital. Suzanna et al. (2022) menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal siswa dapat dikembangkan melalui pembinaan yang terarah, sedangkan Asmarani dan Wahyuni (2023) mengemukakan bahwa konsep diri pengguna media sosial turut berkaitan dengan kualitas komunikasi interpersonal remaja. Kedua temuan tersebut membantu menempatkan komunikasi interpersonal sebagai kemampuan yang masih dapat dibentuk dan dikembangkan, bukan karakter yang sepenuhnya ditentukan oleh kebiasaan digital siswa. Dalam konteks ini, penguatan *self-efficacy* menjadi lebih strategis karena dapat membantu siswa berani mengambil peran dalam percakapan, mengemukakan gagasan, menerima perspektif berbeda, dan menyesuaikan diri dalam situasi sosial yang beragam.

Implikasi dari temuan tersebut tidak berhenti pada penjelasan hubungan antarvariabel, tetapi juga menyentuh arah layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Pengembangan komunikasi interpersonal perlu mempertimbangkan lingkungan digital siswa tanpa menjadikan *FoMO* sebagai satu-satunya sasaran intervensi, mengingat kontribusinya secara parsial tidak signifikan dalam penelitian ini. Penguatan *self-efficacy*, kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, dan pengalaman berinteraksi secara langsung justru memiliki pijakan yang lebih kuat berdasarkan temuan penelitian. Sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar untuk merancang layanan yang memberi ruang bagi siswa untuk berlatih menyampaikan pendapat, bekerja sama, menghadapi situasi sosial, dan mengevaluasi keberhasilan dirinya dalam berinteraksi. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat posisi *self-efficacy* sebagai faktor psikologis yang lebih dominan daripada *FoMO* dalam menjelaskan komunikasi interpersonal siswa pada pendidikan vokasi, sedangkan secara metodologis dan kontekstual hasilnya tetap perlu dibaca dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian yang hanya melibatkan siswa dari satu sekolah dan menggunakan

pendekatan kuantitatif. Penelitian berikutnya dapat memperluas karakteristik responden, mencakup wilayah yang lebih beragam, serta menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar pengalaman siswa dalam menjalani *FoMO*, membangun *self-efficacy*, dan mengembangkan komunikasi interpersonal dapat dipahami secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji kontribusi *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *self-efficacy* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas X SMKN 1 Malang. Temuan utama menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi signifikan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal, sedangkan *FoMO* tidak memberikan kontribusi signifikan secara parsial; secara simultan, kedua variabel berkontribusi signifikan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Hasil tersebut menempatkan *self-efficacy* sebagai faktor yang lebih menonjol dalam menjelaskan kemampuan komunikasi interpersonal siswa pada konteks pendidikan kejuruan.

Temuan ini memberi implikasi bahwa layanan Bimbingan dan Konseling perlu memberi perhatian pada penguatan *self-efficacy* melalui kegiatan yang mendorong keberanian berinteraksi dan keterampilan komunikasi siswa. Penelitian lanjutan dapat memperluas cakupan sekolah dan responden serta memasukkan faktor lain, seperti kepercayaan diri, kecemasan sosial, dukungan teman sebaya, dan intensitas penggunaan media sosial, untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pembentukan kemampuan komunikasi interpersonal remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, Z., & Wahyuni, S. (2023). Konsep diri individu pengguna media sosial terhadap komunikasi interpersonal remaja. *Journal of Education Research*, 4(3), 1548–1558. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/563>
- Damayanti, N. M., Kholili, M. R. I., & Dewantoro, A. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 9–17. <https://jurnal.uns.ac.id/jpk/article/view/71319>
- Fatoni, F. (2026). Keterkaitan antara *self-efficacy* dalam berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 6(1), 40–52. <https://doi.org/10.54284/jopi.v6i1.639>
- Gunur, B., Ramda, A. H., Ningsi, G. P., Pantaleon, K. V., & Sugiarti, L. (2023). Dampak *self-regulation* dan *self-efficacy* terhadap kemampuan komunikasi matematis siswa. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 132–142. <https://doi.org/10.32938/jpm.v5i1.4763>
- Halim, G. J. (2024). *Self-efficacy* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(4), 234–244. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/5066>
- Hasanah, U., Habibah, S., Tirmizi, A., & RA, R. R. M. (2024). Hubungan perilaku *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan interaksi sosial siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru. *Tarbiyah Suska Conference Series*, 3(1), 270–279. <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/TSCS/article/view/3697>
- Hengki, H., & Ratna, R. (2025). *Self-efficacy* and *self-confidence* strengthening training for high school students and equivalent in activating transactional and interpersonal communication. *NEAR: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 180–189. <https://doi.org/10.32877/nr.v4i2.2368>

- Imaniyati, N., & Fadhilah, D. A. (2023). Pengaruh *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 217–228. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/56501>
- Khaira, A. A., Aisyah, G., Dewi, H. N. K., Aulia, R. A., & Laksana, A. (2024). Pengaruh media digital dalam penggunaan media sosial terhadap pola komunikasi interpersonal pada remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 357–366. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i4.1376>
- Komariah, K., Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). Pengaruh penggunaan jejaring sosial terhadap perilaku *fear of missing out* (FoMO) pada remaja. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3463–3471. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/8146>
- Maghfira, E. R., Lathifah, M., Apriliyanti, H., & Alfachroini, H. R. (2025). Peningkatan komunikasi interpersonal melalui bimbingan kelompok teknik *role playing* pada siswa SMKN 1 Surabaya. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 40–55. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5028>
- Marpaung, D. R., & Rahmi, K. H. (2024). Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja pengguna *smartphone* di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 267–277. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/8695>
- Martanti, S. F., Diel, M. M., & Pratiwi, A. (2025). Hubungan *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan kemampuan interaksi sosial siswa-siswi SMK Garuda. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 4(2), 325–331. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v4i2.1260>
- Meradaputhi, K., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2022). Analysis of *fear of missing out* phenomena in adolescent social interaction in the digital era. *Journal of Education and Counseling (JECO)*. <https://doi.org/10.32627/jeco.v3i1.654>
- Nasution, A., & Siregar, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa MTsN 1 Medan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1653–1664. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6148>
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., & Gushevinalti, G. (2024). Fenomena *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial *Instagram*. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54–64. <http://jurnal.utu.ac.id/jsource/article/view/8381>
- Sari, D. P., Ferdiansyah, M., Surtiyoni, E., & Arizona, A. (2022). Kemampuan komunikasi interpersonal guru bimbingan konseling dalam menumbuhkan *self-efficacy* siswa di sekolah menengah pertama. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 533–539. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.277>
- Song, H. Y., & Kim, J. H. (2022). *Smartphone* use type, *fear of missing out*, social support, and *smartphone* screen time among adolescents in Korea: Interactive effects. *Frontiers in Public Health*, 10, 822741. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.822741/full>
- Suherik, O. A., & Hildayani, R. (2024). Memahami keyakinan diri ibu berusia remaja: Studi kualitatif mengenai *maternal self-efficacy*. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 172–180. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.375>
- Suzanna, E., Anastasya, Y. A., & Amalia, I. (2022). Meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa SMKN 5 Lhokseumawe. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian*,

- Pemberdayaan dan Penyuluhan kepada Masyarakat*, 1(2), 43–49.
<https://doi.org/10.51849/jp3km.v1i2.11>
- Zahra, S. A., Khotimah, S., Pratama, R. A., Yuberti, Y., Hamid, A. R., & Baharudin, B. (2026). Internalisasi nilai-nilai akhlak Islami pada remaja Muslim di era budaya *Fear of Missing Out (FOMO)*. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 8(2), 685–695.
<https://doi.org/10.61227/arji.v8i2.747>
- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). The association between physical activity, *self-efficacy*, stress *self-management* and mental health among adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 5488. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-56149-4>