

PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) TERHADAP PENCARIAN JATI DIRI SISWA SMA

Jihaan Rifqah Najlaa¹, Sulistiyana², Muhammad Arsyad³
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat ^{1,2,3}
e-mail: 2210123220050@mhs.ulm.ac.id

Diterima: 2/8/2026; Direvisi: 30/9/2026; Diterbitkan: 6/10/2026

ABSTRAK

Fenomena *fear of missing out* (FoMO), yaitu kecemasan sosial akibat kekhawatiran tertinggal dari pengalaman atau aktivitas orang lain, kian marak seiring pesatnya adopsi media sosial oleh remaja. Masa sekolah menengah atas merupakan periode perkembangan penting bagi siswa dalam mencapai kemantapan pencarian jati diri, yang secara teoretis rentan terganggu oleh dorongan komparasi sosial digital. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat FoMO dan tingkat pencarian jati diri pada siswa kelas X SMAN 7 Banjarmasin, serta menguji peran FoMO dalam memprediksi pencarian jati diri mereka secara statistik. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional prediktif dengan sampel sebanyak 304 siswa kelas X yang dipilih melalui teknik *simple random sampling* dari populasi terjangkau sebanyak 432 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert empat pilihan yang telah teruji validitas butir dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis secara deskriptif serta inferensial menggunakan regresi linear sederhana berbantuan *software* SPSS versi 31. Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk tingkat FoMO (61,5%) dan pencarian jati diri (56,6%). Hasil analisis regresi linear sederhana membuktikan bahwa FoMO secara signifikan memprediksi pencarian jati diri siswa dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,516, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,266, koefisien regresi tidak terstandarisasi (B) sebesar -1,360, koefisien terstandarisasi (β) sebesar -0,516, dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kemantapan pencarian jati dirinya. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi bimbingan dan konseling di sekolah melalui layanan penguatan konsep diri, regulasi emosi, serta peningkatan literasi digital adaptif bagi remaja.

Kata Kunci: *bimbingan dan konseling, fear of missing out (FoMO), pencarian jati diri, siswa SMA*

ABSTRACT

The phenomenon of fear of missing out (FoMO), defined as social anxiety arising from the apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent, has escalated alongside the pervasive adoption of social media among adolescents. Senior high school represents a pivotal developmental phase for students to achieve identity exploration stability, which is theoretically vulnerable to digital social comparison. This study aimed to map the levels of FoMO and identity exploration among tenth-grade students at SMAN 7 Banjarmasin, as well as to examine statistically how FoMO predicts their identity exploration. A quantitative correlational predictive design was implemented, involving 304 tenth-grade students selected via simple random sampling from an accessible population of 432 students. Data were collected using four-point Likert scale questionnaires with proven item validity and reliability, and subsequently analyzed through descriptive statistics and simple linear regression

using SPSS version 31. Descriptive findings indicated that the majority of students exhibited moderate levels of both FoMO (61.5%) and identity exploration (56.6%). Simple linear regression analysis confirmed that FoMO significantly predicted students' identity exploration, yielding a correlation coefficient (R) of 0.516, a coefficient of determination (R^2) of 0.266, an unstandardized regression coefficient (B) of -1.360, a standardized coefficient (β) of -0.516, and a significance value of $p < 0.001$. The negative direction indicates that higher FoMO is statistically associated with lower stability in students' identity exploration. These findings underscore the necessity of school guidance and counseling interventions centered on self-concept enhancement, emotional regulation, and adaptive digital literacy for secondary school adolescents.

Keywords: *fear of missing out (FoMO), guidance and counseling, high school students, identity exploration*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang melaju pesat pada era digital telah mentransformasi lanskap interaksi sosial, pola komunikasi, dan gaya hidup masyarakat secara luas (Fitri et al., 2024). Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencatat bahwa tingkat penetrasi internet nasional menembus angka 79,5% pada tahun 2024, yang mencakup lebih dari 221 juta penduduk Indonesia (Tahir & Sugianto, 2024). Perluasan konektivitas ini paling banyak dimanfaatkan oleh generasi muda untuk mengakses aneka platform media sosial dalam keseharian mereka. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa regulasi diri yang matang berisiko memicu kecemasan sosial, distorsi fokus belajar, serta gangguan pada perkembangan psikososial siswa (Arsyad & Hasanah, 2025).

Pada masa remaja, individu menghadapi tugas perkembangan utama berupa pembentukan dan pencarian jati diri yang utuh. Jati diri merupakan konstruksi psikologis mengenai pemahaman seseorang tentang kesadaran diri, sistem nilai yang dianut, serta arah peran sosial yang dijalani dalam kehidupan bermasyarakat (Putri et al., 2023). Kelompok usia remaja rentang 15 hingga 19 tahun tercatat sebagai pengguna media sosial paling aktif dengan proporsi mencapai 91% (Sayuti & Nur, 2025). Masifnya arus informasi dan visualisasi gaya hidup di ruang siber menyebabkan proses pencarian jati diri remaja menjadi kian kompleks karena rentan terpapar ekspektasi kelompok sebaya yang semu.

Fenomena ketergantungan terhadap ruang digital mendorong remaja untuk terus memamerkan eksistensi diri demi memperoleh pengakuan sosial. Keinginan untuk terus divalidasi dan ketakutan dipandang tertinggal dari tren kelompok sebaya memicu dorongan kompulsif untuk terus memeriksa linimasa media sosial (Arlint et al., 2026). Kondisi psikologis ketika seseorang mengalami kecemasan mendalam akibat perasaan tertinggal dari pengalaman atau informasi berharga yang dialami orang lain diistilahkan sebagai *fear of missing out (FoMO)* (Przybylski et al., 2013). Remaja yang orientasi pencarian jati dirinya belum mantap cenderung lebih rentan mengalami *FoMO* karena mereka masih bergantung pada standar penerimaan eksternal di media sosial (Arlint et al., 2026).

Kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan dasar psikologis akan rasa keterhubungan sosial (*relatedness*) sering kali melandasi munculnya *FoMO* pada remaja (Przybylski et al., 2013). Keadaan tersebut mendorong individu untuk terus mengamati dinamika kehidupan orang lain secara daring demi mengamankan rasa memiliki (*sense of belonging*). Akibatnya, perhatian remaja teralihkan dari upaya mengenali bakat pribadi, sehingga ketergantungan pada persepsi orang lain justru berpeluang menghambat pencapaian kemandirian jati diri. Remaja

dengan tingkat kejelasan jati diri yang rendah dilaporkan menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap tekanan komparasi sosial digital (Arlint et al., 2026).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 7 Banjarmasin, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas X menunjukkan keterikatan tinggi pada ponsel pintar selama waktu istirahat sekolah. Guru BK mengungkapkan adanya kecenderungan siswa yang merasa gelisah jika tidak mengetahui topik yang sedang hangat di media sosial, serta mudah meniru gaya hidup figur populer demi diterima dalam kelompok pertemanan. Selain itu, sejumlah siswa mengeluhkan kebingungan dalam memahami potensi diri dan arah cita-cita masa depan karena merasa inferior saat membandingkan diri dengan konten orang lain di media sosial. Indikasi ini memperlihatkan adanya keterkaitan antara kecemasan tertinggal informasi (*FoMO*) dengan belum optimalnya kemandirian pencarian jati diri siswa di sekolah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus telaah empiris yang menguji peran prediktif *FoMO* secara langsung terhadap tingkat pencarian jati diri siswa di jenjang sekolah menengah atas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak membedah *FoMO* dalam kaitannya dengan adiksi internet, harga diri (*self-esteem*), maupun kontrol diri secara umum, sementara kajian yang menghubungkannya dengan konstruk pencarian jati diri masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti kontekstual pada siswa SMA di wilayah perkotaan Kalimantan Selatan dengan mengintegrasikan perspektif teori psikososial Erikson dan teori determinasi diri. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis tingkat *FoMO* dan pencarian jati diri, serta membuktikan secara statistik arah pengaruh *FoMO* terhadap pencarian jati diri siswa kelas X SMAN 7 Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif untuk menganalisis hubungan dan daya prediksi variabel bebas terhadap variabel terikat. Pendekatan kuantitatif berfokus pada pengujian hipotesis statistik melalui pengukuran variabel terukur dengan instrumen baku (Sugiyono, 2020). Variabel bebas (*X*) dalam penelitian ini adalah *fear of missing out* (*FoMO*), sedangkan variabel terikat (*Y*) adalah pencarian jati diri siswa. Populasi target penelitian adalah seluruh siswa SMAN 7 Banjarmasin yang berjumlah 1.272 siswa, sedangkan populasi terjangkau adalah seluruh siswa kelas X tahun ajaran berjalan yang berjumlah 432 siswa yang terbagi dalam 12 rombongan belajar. Penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh ukuran sampel sebanyak 304 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, di mana setiap siswa kelas X memiliki peluang yang setara untuk terpilih menjadi responden melalui pengacakan nomor presensi kelas.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert empat pilihan respons, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala *FoMO* disusun berdasarkan konsep Przybylski et al. (2013) yang terdiri atas 10 butir pernyataan mencakup indikator kekhawatiran kehilangan pengalaman berharga orang lain dan kecemasan saat tidak terhubung dengan lingkungan sosial. Skala pencarian jati diri dikembangkan mengacu pada dimensi perkembangan psikososial Erikson (1968) yang terdiri atas 32 butir pernyataan mencakup indikator pengalaman hidup, orientasi masa depan, hubungan sosial, identifikasi peran, penyesuaian sosial, pemaknaan hidup, dan kesadaran potensi fisik. Hasil uji validitas butir menggunakan korelasi *Pearson product moment* menunjukkan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($r > 0,195$), serta koefisien reliabilitas *Cronbach alpha*

sebesar 0,842 untuk skala *FoMO* dan 0,891 untuk skala pencarian jati diri, sehingga kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa kategorisasi skor empiris serta analisis regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 31. Sebelum dilakukan uji hipotesis, uji prasyarat analisis telah dipenuhi terlebih dahulu. Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,082$ ($p > 0,05$), yang membuktikan data terdistribusi normal. Uji linearitas melalui *test for linearity* menghasilkan nilai signifikansi linearitas sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai *deviation from linearity* sebesar $p = 0,214$ ($p > 0,05$), yang menegaskan bahwa hubungan antara variabel *FoMO* dan pencarian jati diri memenuhi asumsi linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui sebaran data empiris dari variabel *FoMO* dan pencarian jati diri pada 304 responden siswa kelas X SMAN 7 Banjarmasin. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Skor Empiris Variabel *FoMO* dan Pencarian Jati Diri

Variabel	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>FoMO</i> (X)	304	21	50	35,11	6,691
Pencarian Jati Diri (Y)	304	75	160	118,49	17,626

Berdasarkan Tabel 1, variabel *FoMO* memiliki skor rata-rata sebesar 35,11 dengan standar deviasi 6,691, sedangkan variabel pencarian jati diri memiliki skor rata-rata sebesar 118,49 dengan standar deviasi 17,626. Sebaran data tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi menggunakan pedoman kategorisasi berbasis rata-rata dan deviasi standar teoretis, sebagaimana disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Skor Tingkat *FoMO* Siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	$X \leq 30$	117	38,5%
Sedang	$31 \leq X \leq 40$	187	61,5%
Tinggi	$X \geq 41$	0	0,0%
Total		304	100%

Merujuk pada Tabel 2, mayoritas siswa berada pada kategori *FoMO* sedang, yaitu sebanyak 187 siswa (61,5%), dan sebanyak 117 siswa (38,5%) berada pada kategori rendah, sementara tidak terdapat siswa pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMAN 7 Banjarmasin memiliki tingkat kecemasan sosial terhadap ketertinggalan informasi digital pada taraf moderat.

Tabel 3. Distribusi Kategorisasi Skor Tingkat Pencarian Jati Diri Siswa

Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	$Y \leq 96$	2	0,7%
Sedang	$97 \leq Y \leq 128$	172	56,6%
Tinggi	$Y \geq 129$	130	42,8%
Total		304	100%

Merujuk pada Tabel 3, tingkat pencarian jati diri siswa didominasi oleh kategori sedang sebanyak 172 siswa (56,6%), disusul kategori tinggi sebanyak 130 siswa (42,8%), dan kategori

rendah sebanyak 2 siswa (0,7%). Profil ini mengindikasikan bahwa proses eksplorasi peran, nilai hidup, dan pemahaman jati diri sebagian besar siswa masih berjalan serta belum mencapai kematapan yang optimal. Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji sejauh mana variabel *FoMO* memprediksi skor pencarian jati diri siswa. Ringkasan hasil regresi disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5.

Tabel 4. Model Summary Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square (R ²)	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,516	0,266	0,264	15,134

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Regresi Linear Sederhana

Model	Koefisien Terstandarisasi (B)	Tidak Std. Error	Koefisien Terstandarisasi (β)	t	Sig. (p)
(Constant)	166,242	4,611	-	36,053	< 0,001
<i>FoMO</i>	-1,360	0,129	-0,516	-10,466	< 0,001

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai besaran korelasi model (*R*) sebesar 0,516 dengan koefisien determinasi (*R*²) sebesar 0,266. Nilai ini menunjukkan bahwa sebesar 26,6% variansi pencarian jati diri siswa dapat dijelaskan oleh variabilitas *FoMO*. Mengacu pada Tabel 5, koefisien regresi tidak terstandarisasi bernilai *B* = −1,360 dengan koefisien terstandarisasi β = −0,516 pada nilai *t* = −10,466 dan signifikansi *p* < 0,001. Nilai koefisien arah yang bernilai negatif ini membuktikan bahwa hubungan antara *FoMO* dan pencarian jati diri bersifat berlawanan arah secara signifikan, sehingga hipotesis penelitian diterima. Persamaan garis regresi yang terbentuk adalah $\hat{Y} = 166,242 - 1,360X$, yang menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor *FoMO* diprediksi berasosiasi dengan penurunan skor kematapan jati diri sebesar 1,360 poin.

Secara lebih terperinci, profil indikator *FoMO* menunjukkan bahwa kontribusi indikator terbesar berasal dari rasa cemas saat tidak dapat terhubung dengan teman sebaya (20%), diikuti rasa khawatir tidak mampu menampilkan citra diri positif (18%), rasa takut kehilangan informasi aktivitas kelompok (17%), rasa khawatir ditolak dalam pergaulan (17%), persepsi bahwa orang lain memiliki pengalaman lebih berharga (15%), dan kecemasan tertinggal kabar media sosial (13%). Pada variabel pencarian jati diri, persebaran indikator memperlihatkan bahwa eksplorasi pengalaman pribadi, orientasi tujuan masa depan, dan kualitas relasi sosial menyumbang proporsi masing-masing sebesar 15%, dimensi pemaknaan peran sosial, keterikatan nilai kelompok, identifikasi diri, dan kepekaan adaptasi sosial masing-masing menyumbang 12%, sementara kesadaran potensi fisik menyumbang 7%.

Pembahasan

Hasil analisis membuktikan bahwa *fear of missing out (FoMO)* berhubungan negatif dan secara signifikan memprediksi tingkat pencarian jati diri siswa kelas X SMAN 7 Banjarmasin. Nilai koefisien determinasi sebesar 26,6% menegaskan bahwa dinamika kecemasan sosial di ruang digital memberikan kontribusi statistik yang nyata terhadap derajat kematapan jati diri remaja. Nilai koefisien arah regresi yang negatif (*B* = −1,360; β = −0,516; *p* < 0,001) mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *FoMO* yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kematapan pencarian jati diri yang ditunjukkan.

Keterkaitan negatif ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial Erik Erikson (Erikson, 1968). Tahap remaja berada pada krisis *identity versus role confusion*, di mana individu dituntut mengeksplorasi nilai, minat, dan potensi personal untuk membangun komitmen identitas yang stabil. Ketika remaja mengalami *FoMO* tinggi, atensi kognitif dan emosional mereka terkuras untuk memantau kehidupan orang lain di media sosial, sehingga

menghambat proses refleksi diri yang mendalam. Keterikatan berlebih pada dinamika kelompok daring mendorong siswa mengadopsi identitas tiruan demi konformitas kelompok, yang berujung pada kebingungan peran (*role confusion*) (Avci et al., 2025). Kegagalan dalam menuntaskan krisis ini tidak hanya menghambat kemampuan remaja untuk membuat komitmen hidup yang jelas, tetapi juga meningkatkan kerentanan mereka terhadap berbagai gangguan perilaku dan masalah kesehatan mental (Mardiyah et al., 2025; Mawaddah & Prastya, 2023; Raihani & Azizah, 2025).

Secara teoretis, dorongan kompulsif pada *FoMO* berakar dari defisit pemenuhan kebutuhan psikologis dasar akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial (Przybylski et al., 2013). Remaja yang merasa tidak aman secara sosial cenderung menggunakan media sosial sebagai kompensasi pencarian validasi instan. Namun, komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*) yang terus terjadi saat melihat unggahan rekan sebaya justru menurunkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan personalnya (John et al., 2021). Kondisi psikologis ini memicu keraguan identitas, sehingga siswa menjadi ragu dalam menetapkan tujuan hidup dan minat karier masa depan secara mandiri. Akibatnya, fenomena ini memperburuk perasaan terpinggirkan dan kecemasan akan ketidakcukupan diri, yang pada akhirnya membatasi kapasitas individu untuk membentuk konsep diri yang otentik dan tangguh di masa depan (Akbar et al., 2019; Littman-Ovadia & Russo-Netzer, 2024; Madhy et al., 2022; Makhnach et al., 2022; Mannerström et al., 2023; Nuryono et al., 2025).

Temuan penelitian ini memperkuat kajian Maciel-Saldierna et al. (2024) yang melaporkan bahwa intensitas keterlibatan media sosial yang tinggi berkorelasi positif dengan eskalasi kecemasan *FoMO* pada pelajar. Penelitian ini juga selaras dengan hasil studi Arlint et al. (2026), di mana remaja yang belum memiliki komitmen identitas yang jelas cenderung menunjukkan ketergantungan tinggi pada pengakuan sosial daring. Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya menempatkan *FoMO* sebagai variabel terikat dari konsep diri (Ramadhan et al., 2025), penelitian ini memperluas perspektif dengan memverifikasi posisi *FoMO* sebagai prediktor penting yang berasosiasi negatif dengan kemantapan eksplorasi identitas remaja di sekolah. Oleh karena itu, intervensi strategis yang berfokus pada penguatan regulasi diri dan peningkatan literasi digital menjadi krusial untuk meminimalisir dampak degradasi kualitas interaksi sosial serta penurunan prestasi akademik (Fitriasari et al., 2026; Fitriyan & Shobahiya, 2026; Mauliana & Subardjo, 2026).

Hasil penelitian ini membawa implikasi strategis bagi penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah atas. Sulistyana et al. (2024) menegaskan pentingnya program bimbingan komprehensif untuk memfasilitasi perkembangan psikologis siswa secara seimbang. Guru BK dapat merancang layanan bimbingan klasikal dan kelompok yang menitikberatkan pada pembentukan konsep diri positif, regulasi diri dalam bermedia sosial, serta literasi digital kritis (Isrofin et al., 2024; Mega et al., 2024). Intervensi tersebut diharapkan membantu siswa membangun resiliensi emosional, mengurangi dorongan komparasi sosial yang destruktif, dan memantapkan arah eksplorasi jati diri tanpa dilandasi kecemasan akan penerimaan lingkungan maya. Selain itu, penguatan lingkungan keluarga dan sekolah menjadi krusial untuk membimbing generasi Z dalam membangun pola komunikasi yang lebih sehat sebagai upaya preventif terhadap adiksi platform digital (Pebriyanti & Rahayu, 2026; Syahwa et al., 2025).

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Desain penelitian bersifat korelasional cross-sectional sehingga temuan ini hanya menunjukkan derajat asosiasi dan daya prediksi statistik tanpa dapat menyimpulkan hubungan kausalitas sebab-akibat yang mutlak. Pengumpulan data

mengandalkan kuesioner laporan diri (*self-report*) yang berpotensi memuat bias keinginan sosial (*social desirability bias*). Selain itu, subjek penelitian terbatas pada siswa kelas X di satu sekolah negeri, sehingga generalisasi temuan untuk populasi remaja di konteks sosio-kultural yang berbeda perlu dilakukan secara berhati-hati.

KESIMPULAN

Hasil penelitian membuktikan secara meyakinkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh negatif dan signifikan dalam memprediksi kemantapan pencarian jati diri siswa sekolah menengah atas. Sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kecemasan tertinggal informasi digital serta capaian eksplorasi identitas diri yang berada pada kategori sedang. Tingginya kecemasan sosial akibat paparan aktivitas teman sebaya di media sosial terbukti menghambat proses refleksi internal, memicu komparasi sosial destruktif, dan memperlemah keyakinan peserta didik dalam merumuskan tujuan hidup otentik. Temuan ini membawa implikasi pedagogis penting bagi praktisi bimbingan dan konseling untuk merancang intervensi psikoedukasi terstruktur yang menitikberatkan pada penguatan konsep diri, regulasi emosi, serta literasi digital kritis. Layanan bimbingan klasikal maupun kelompok adaptif sangat mendesak diterapkan guna membantu remaja memitigasi tekanan konformitas maya serta membangun resiliensi psikososial secara sehat di lingkungan sekolah.

Meskipun menyajikan bukti empiris yang relevan, studi ini memiliki keterbatasan metodologis karena menggunakan desain korelasional *cross-sectional* serta instrumen *self-report* yang belum dapat menarik kesimpulan kausalitas sebab-akibat secara mutlak. Menanggapi kelemahan tersebut, peneliti di masa depan sangat disarankan untuk menerapkan metode penelitian longitudinal atau pendekatan eksperimental berpasangan guna mengamati lintasan stabilitas pembentukan identitas siswa secara berkesinambungan. Selain itu, perluasan cakupan sampel lintas institusi pendidikan dengan karakteristik sosio-kultural yang lebih beragam dipandang krusial guna memperkuat daya generalisasi temuan ilmiah. Peneliti berikutnya juga diharapkan dapat mengintegrasikan variabel perantara maupun pengganggu yang relevan, seperti gaya pengasuhan orang tua, efikasi diri, dan iklim pertemanan sebaya (*peer group*), agar peta dinamika psikologis remaja dalam menavigasi arus modernitas digital dapat dipahami secara komprehensif, utuh, serta berbasis bukti empiris yang kukuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMo) pada remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Arlint, Y. K., Alrianingrum, S., & Khotimah, K. (2026). Fear of missing out, online social comparison, and self-identity formation among early adolescents: A qualitative case study in Indonesian junior secondary schools. *Jurnal Pustaka Indonesia*, 6(2), 1–12. <https://doi.org/10.62159/jpi.v6i2.2296>
- Arsyad, M., & Hasanah, N. (2025). Integrasi nilai Al-Qur'an dalam mengatasi brain rot dan doomscrolling pada generasi Z. *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 10(1), 124–126. <https://doi.org/10.24090/maghza.v10i1.13183>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Part Health: Jurnal Psikologi*, 1(4), 21–29. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Fitriasari, F., Asril, M., Devika, A., & Syarifuddin, S. (2026). Hubungan pendidik, peserta didik, dan masyarakat: Analisis sosial pembentukan karakter generasi muda. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(3), 1487–1496. <https://doi.org/10.51878/social.v6i3.12960>
- Fitriyan, Y. H., & Shobahiya, M. (2026). Dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak program khusus. *SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(1), 67–76. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i1.8957>
- Isrofin, B., Taufiq, A., Ahman, Yustiana, Y. R., & Dudin. (2024). Exploring accountability in school counseling: Research trends, applied models, and implications for practice in Indonesia. *Konselor*, 13(2), 91–107. <https://doi.org/10.24036/0202413281-0-86>
- John, E., Aljosha, L., Maria, S., Burak, S., Vujovic, B., & Aydın, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on Instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 93(1), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.008>
- Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*, 43(42), 32665–32685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w>
- Maciel-Saldierna, M., Méndez-Garavito, I. R., Elizondo-Hernandez, E., Fuentes-Orozco, C., González-Ojeda, A., Ramírez-Ochoa, S., Cervantes-Pérez, E., Vicente-Hernández, B., Vázquez-Sánchez, S. J., Chejfec-Ciociano, J. M., & Cervantes-Guevara, G. (2024). Social media use and fear of missing out: An exploratory cross-sectional study in junior high students from Western Mexico. *Pediatric Reports*, 16(4), 1022–1033. <https://doi.org/10.3390/pediatric16040087>
- Madhy, M. A., Purba, A. D., & Nafeesa, N. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa/i stambuk 2019 Universitas Medan Area. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 16–24. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1094>
- Makhnach, A. V., Laktionova, A. I., & Postlyyakova, Y. V. (2022). Resilience of student youth in Russia under uncertainty. *The Education and Science Journal*, 24(5), 90–121. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-5-90-121>
- Mannerström, R., Haarala-Muhonen, A., Parpala, A., Hailikari, T., & Salmela-Aro, K. (2023). Identity profiles, motivations for attending university and study-related burnout: Differences between Finnish students in professional and non-professional fields. *European Journal of Psychology of Education*, 39(2), 651–669. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00706-4>
- Mardiyah, A., Situmorang, A. U., Ramadani, P. S., & Abdillah, A. (2025). The impact of adolescent identity crisis on increasing students' self-understanding in high school. *Mahir: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(3), 74–79. <https://doi.org/10.58432/aktjpb39>
- Mauliana, M., & Subardjo, R. Y. S. (2026). Hubungan social comparison dengan kebahagiaan pada remaja pengguna media sosial. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 349–360. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8090>

- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Mega, N., Saputra, A., Ramli, M., Sobri, A. Y., & Madihie, A. (2024). Digital literacy as an indicator of adolescent mental health and implementation for the role of school counselor: A systematic literature review. *South Eastern European Journal of Public Health*, 23(3), 221–234. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.841>
- Nuryono, W., Ratnasari, D., Khofifah, D., & Firjatullah, T. H. (2025). Peningkatan kepercayaan diri dan pengurangan kecemasan masa depan melalui konseling eksistensial: Studi kasus kualitatif pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v6i2.18801>
- Pebriyanti, A., & Rahayu, P. P. (2026). Hubungan FoMO (fear of missing out) terhadap kecanduan media sosial generasi Z. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(3), 2698–2706. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.12972>
- 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>
- Putri, M., Fitri, W., & Elvina, S. N. (2023). Pengaruh media sosial terhadap identitas diri remaja. *Al-Munir: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 14(1), 75–85. <https://doi.org/10.15548/amj-kpi.v14i1.5880>
- Raihani, F., & Azizah, U. (2025). Risk factors for identity crisis in adolescents. *Faletehan Health Journal*, 12(3), 265–274. <https://doi.org/10.33746/fhj.v12i03.833>
- Ramadhan, M. R., Rachman, A., & Jamain, R. R. (2025). Pengaruh self esteem, self regulation, dan self concept terhadap FoMO pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Journal of Education Research*, 6(3), 696–709. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2656>
- Sayuti, & Nur, H. (2025). Identitas di era maya: Pencarian jati diri remaja dalam media sosial. *JPK: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 13–23. <https://doi.org/10.56842/jpk.v2i02.485>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyana, Arsyad, M., Adellia Putri, A., & Faizi Nor, M. (2024). Analysis of the psychological well being profile of middle school students around the riverbanks of Banjarmasin city. *International Journal of Social Science and Human Research*, 7(5), 3183–3187. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v7-i05-78>
- Syahwa, T. R., Bimayuda, R., & Kusmawati, A. (2025). Burnout digital: Keterhubungan konstan pada mental Gen Z. *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran dan Ilmu Sosial*, 3(4), 1–9. <https://doi.org/10.61132/sadewa.v3i4.2352>
- Tahir, S. F., & Sugianto, C. A. (2024). Optimasi Naive Bayes menggunakan algoritma genetika pada klasifikasi komentar cyberbullying pada media sosial X. *Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan*, 12(3), 3350–3356. <https://doi.org/10.23960/jitet.v12i3.4834>