

DAMPAK FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP INTERAKSI SOSIAL DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 GATAK PROGRAM KHUSUS

Yassir Hafidh Fitriyan¹, Mahasri Shobahiya²

Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

e-mail: O100250022@student.ums.ac.id¹, ms208@ums.ac.id²

Diterima: 1/1/2026; Direvisi: 8/1/2026; Diterbitkan: 15/1/2026

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi dampak Fear of Missing Out (FOMO) terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus. Pertumbuhan pesat platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah menyebabkan kecemasan di kalangan siswa yang takut ketinggalan tren dan aktivitas sosial, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku sosial dan keterlibatan akademik mereka. Penelitian kualitatif ini, yang menggunakan wawancara, observasi kelas, dan analisis dokumentasi, mengungkapkan bahwa FOMO secara signifikan mengganggu interaksi tatap muka dan mengurangi fokus pada tugas akademik. Namun, FOMO juga memiliki sisi positif ketika siswa mengarahkannya pada kegiatan ekstrakurikuler kompetitif. Penelitian ini menekankan perlunya sekolah untuk mengimplementasikan program pendidikan yang mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat, meningkatkan interaksi sosial offline, dan menciptakan kebijakan yang membantu siswa menyeimbangkan keterlibatan online dengan fokus akademik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya mengelola FOMO untuk kesejahteraan sosial dan kesuksesan akademik.

Kata Kunci: FOMO (*Fear of Missing Out*)), Media Sosial, Prestasi Akademik, Interaksi Siswa

ABSTRACT

This research explores the impact of Fear of Missing Out (FOMO) on social interactions and academic performance among students at SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus. The rapid growth of social media platforms like Instagram, TikTok, and WhatsApp has led to increased anxiety among students who fear missing out on social trends and activities, which in turn affects their social behavior and academic engagement. This qualitative study, using interviews, classroom observations, and document analysis, reveals that FOMO significantly disrupts face-to-face interactions and decreases focus on academic tasks. However, FOMO also has a positive aspect when students apply it to competitive extracurricular activities. The study emphasizes the need for schools to implement educational programs that promote healthy social media use, improve offline social interactions, and create policies to help students balance online engagement with academic focus. The findings underline the importance of managing FOMO for both social well-being and academic success.

Keywords: FOMO (*Fear of Missing Out*), Social Media, Academic Performance, Student Interactions

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat di era digital saat ini, khususnya dalam ranah media sosial, telah membawa dampak transformasi yang signifikan dalam pola kehidupan sosial remaja. Penggunaan berbagai platform media sosial populer di

kalangan siswa, seperti *Instagram*, *TikTok*, *Facebook*, dan *WhatsApp*, mengalami peningkatan yang sangat drastis, namun fenomena ini membawa dua sisi mata uang berupa dampak positif dan negatif yang berjalan beriringan. Salah satu fenomena psikologis yang muncul secara dominan akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi adalah *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu sebuah perasaan cemas, gelisah, atau takut yang mendalam akan tertinggal informasi atau momen yang sedang menjadi tren di kalangan teman sebaya (Przybylski et al., 2013). Kondisi psikologis ini tidak bisa dianggap remeh karena *FoMO* memiliki potensi besar untuk mengganggu kualitas interaksi sosial tatap muka yang autentik dan secara simultan dapat menurunkan prestasi akademik siswa di sekolah (Thuy An Ngo et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak *FoMO* secara spesifik terhadap dinamika interaksi sosial dan capaian akademik siswa di lingkungan SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus.

Dampak *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik di kalangan siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus dapat diamati secara jelas melalui kuatnya pengaruh media sosial yang kian mengakar di kalangan generasi muda saat ini. Berdasarkan temuan empiris dari penelitian yang dilakukan terhadap 419 siswa sekolah menengah, ditemukan bahwa *FoMO* yang dipicu oleh penggunaan media sosial ternyata memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap penurunan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik di sekolah (Thuy An Ngo et al., 2023). Sindrom *FoMO* ini sering kali memengaruhi alam bawah sadar siswa untuk lebih memprioritaskan fokus mereka pada apa yang sedang terjadi di layar gawai dan media sosial daripada menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka, yang pada gilirannya secara perlahan menurunkan kualitas prestasi akademik mereka. Dalam konteks spesifik di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus, fenomena ini dapat terlihat dari perilaku siswa yang cenderung lebih sering terdistraksi oleh notifikasi pembaruan media sosial dan aktivitas teman sebaya yang mereka ikuti secara intensif di *platform* digital, bahkan saat jam pelajaran berlangsung.

Dinamika pengaruh lingkungan pergaulan juga memegang peranan krusial dalam memperparah kondisi ini. Pengaruh teman sebaya menjadi mediator utama yang memperburuk gangguan pada fokus belajar siswa, karena mereka merasa memiliki kewajiban sosial untuk selalu terhubung (*connected*) dengan teman-teman mereka atau mengikuti setiap tren viral yang berkembang di media sosial. Mereka rela mengorbankan waktu belajar meskipun menyadari hal itu dapat mengganggu kegiatan akademik mereka yang lebih penting (Komala et al., 2022). Oleh karena itu, sangat diperlukan adanya upaya strategis dari pihak sekolah dan orang tua untuk mengelola penggunaan media sosial di kalangan siswa. Tujuannya agar dampak negatif *FoMO* terhadap penurunan prestasi akademik dan degradasi kualitas interaksi sosial dapat diminimalisir sedini mungkin. *FoMO* tidak hanya memengaruhi hubungan sosial menjadi lebih dangkal, tetapi juga secara efektif mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan akademik yang substansial. Fenomena ini lebih terasa dampaknya pada siswa usia muda yang secara psikologis memang lebih rentan terhadap gangguan eksternal dari media sosial (Abd Ellatif Elsayed, 2025).

Meskipun narasi tentang dampak negatif sangat dominan, fenomena ini memiliki kompleksitas tersendiri karena ada pula sisi positif dari *FoMO* yang jarang terekspos. Beberapa siswa justru mampu memanfaatkannya untuk mengikuti kegiatan yang mendukung perkembangan akademik, seperti mencari informasi tentang lomba atau kompetisi yang dapat meningkatkan keterampilan mereka (Amani & Shobahiya, 2025). Namun, dalam konteks pendidikan formal secara umum, *FoMO* lebih sering berperan sebagai distraksi yang mengalihkan perhatian siswa dari proses pembelajaran yang seharusnya menjadi prioritas.

utama mereka. Penelitian sebelumnya terkait dampak *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik menunjukkan adanya hubungan yang sangat kompleks dan saling berkaitan antara tingkat *FoMO*, intensitas penggunaan media sosial, dan kondisi kesejahteraan psikologis siswa (Anggraini et al., 2025). Penelitian terkini semakin mempertegas bahwa *FoMO* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterlibatan media sosial yang berlebihan, yang berpotensi besar mengganggu fokus akademik di kelas dan menurunkan prestasi belajar secara keseluruhan (Abd Ellatif Elsayed, 2025).

Lebih jauh menelusuri literatur yang ada, beberapa studi juga mengungkapkan temuan menarik bahwa *FoMO* dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi akademik dalam kondisi tertentu, terutama ketika siswa merasa cemas akan tertinggal dalam hal penyelesaian tugas atau pencapaian akademik dibandingkan teman-temannya (Nursodiq et al., 2020). Selain itu, pengaruh teman sebaya yang sangat dipengaruhi oleh tren media sosial turut memperburuk fenomena ini, dengan menempatkan *FoMO* sebagai mediator kunci yang memengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan akademik (Thuy An Ngo et al., 2023). Di sisi lain, faktor dukungan sosial yang dirasakan oleh siswa ternyata dapat menjadi variabel pelindung yang mengurangi dampak negatif *FoMO*, memperbaiki kesejahteraan mental, dan membantu meningkatkan kembali prestasi akademik siswa (Dou et al., 2023). Sementara itu, isu kecanduan *smartphone*, yang sering kali dipicu oleh tingginya tingkat *FoMO*, terbukti dapat menghambat prestasi akademik, dengan hambatan penggunaan *smartphone* dan perasaan positif bertindak sebagai faktor moderasi yang dapat memengaruhi hasil akademik akhir (Nidhya Balasubramanian, 2023).

Secara keseluruhan, sintesis dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun *FoMO* memiliki potensi kecil untuk memotivasi siswa agar tetap terinformasi, dampak negatifnya terhadap stabilitas akademik dan kesejahteraan psikologis tetap jauh lebih signifikan dan mengkhawatirkan. Hal ini menunjukkan pentingnya manajemen waktu dan dukungan sosial yang efektif dalam ekosistem pendidikan (Apriliano & Shobahiya, 2024). Meskipun penelitian tentang dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa sudah banyak dilakukan secara global, masih sedikit literatur yang meneliti secara spesifik pengaruh *FoMO* terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik siswa di lingkungan sekolah dengan program pendidikan berbasis agama atau karakter khusus, seperti yang diterapkan di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Kesenjangan atau *gap* penelitian ini menjadi landasan utama urgensi studi ini dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan akademik tersebut dengan memfokuskan analisis pada dampak *FoMO* dalam konteks pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam, di mana interaksi sosial dan adab menuntut ilmu memiliki kedudukan yang sangat penting.

Penelitian ini menawarkan nilai kebaruan dengan mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai religius berinteraksi dengan tantangan digital modern. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan praktis bagi pengelola sekolah dalam merancang kebijakan yang membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat, serta mempertahankan kualitas pendidikan. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa *FoMO* berpengaruh negatif terhadap interaksi sosial siswa, yang mengarah pada penurunan kualitas hubungan tatap muka, serta memengaruhi prestasi akademik siswa secara destruktif. Siswa yang lebih terpengaruh *FoMO* diprediksi cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan prestasi akademik. Di sisi lain, kebijakan sekolah yang mendukung penggunaan media sosial secara sehat dan terukur diharapkan dapat mengurangi dampak negatif *FoMO* serta meningkatkan kualitas interaksi sosial dan akademik siswa. Akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan dalam pola interaksi sosial dan pengaruh *FoMO* terhadap prestasi akademik siswa,

serta menyusun rekomendasi kebijakan konkret untuk pengelolaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk menginvestigasi secara mendalam dampak fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap dinamika interaksi sosial dan capaian akademik siswa. Lokasi penelitian bertempat di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus, yang dipilih karena relevansinya dengan konteks pendidikan berbasis karakter di tengah gempuran era digital. Pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana partisipan dipilih berdasarkan kriteria spesifik, yaitu siswa yang aktif menggunakan berbagai platform media sosial dan menunjukkan indikasi kecemasan atau gejala FoMO. Selain siswa, informan kunci juga melibatkan kepala sekolah dan guru untuk memberikan perspektif pedagogis dan manajerial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk tidak hanya mengukur frekuensi perilaku, tetapi juga memahami makna subjektif, motivasi, dan pengalaman emosional siswa dalam menyeimbangkan kehidupan maya dengan realitas sosial serta tanggung jawab akademik di lingkungan sekolah.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama secara simultan, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif, dan studi dokumentasi untuk menjamin validitas temuan. Wawancara dilakukan secara intensif dengan siswa dan guru guna menggali persepsi mereka mengenai kecemasan sosial dan pola penggunaan gawai. Sementara itu, observasi difokuskan pada pemantauan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran di kelas serta pola interaksi tatap muka saat jam istirahat. Peneliti juga mengumpulkan data sekunder melalui dokumentasi kebijakan sekolah terkait regulasi gawai dan catatan prestasi siswa (Syifa' Fauziyah & Shobahiya, 2024). Instrumen penelitian yang digunakan berupa pedoman wawancara dan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator FoMO dan keterlibatan akademik. Seluruh data yang terkumpul kemudian divalidasi menggunakan teknik triangulasi sumber untuk memastikan konsistensi informasi yang diperoleh dari siswa, guru, dan dokumen kebijakan sekolah, sehingga data yang dihasilkan bersifat komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan.

Analisis data dilakukan secara kualitatif induktif dengan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Meskipun dalam desain awal terdapat istilah pengujian asumsi, dalam pelaksanaannya proses ini merujuk pada analisis tematik (*thematic analysis*) di mana peneliti melakukan pengkodean (*coding*) terhadap transkrip wawancara dan catatan lapangan. Data diklasifikasikan ke dalam tema-tema utama seperti "gangguan konsentrasi", "isolasi sosial", dan "motivasi kompetitif". Peneliti membandingkan temuan lapangan dengan proposisi awal untuk melihat pola hubungan antara intensitas FoMO dengan penurunan atau peningkatan kinerja siswa. Proses verifikasi dilakukan secara berulang untuk memastikan bahwa kesimpulan yang ditarik benar-benar merefleksikan realitas empiris, bukan sekadar asumsi teoretis. Analisis ini memungkinkan peneliti mengungkap nuansa bahwa FoMO tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga memiliki dimensi motivasional jika diarahkan dengan tepat melalui kebijakan sekolah yang suportif dan edukatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji hubungan antara FOMO (Fear of Missing Out) dengan interaksi sosial dan prestasi akademik siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus. Data yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi kemudian dianalisis secara kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak FOMO pada siswa. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan fenomena FOMO, pola interaksi sosial, dan prestasi akademik siswa secara umum. Hasil analisis deskriptif ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi penggunaan media sosial di kalangan siswa, perubahan dalam pola interaksi sosial, serta dampak yang ditimbulkan terhadap prestasi akademik mereka.



Gambar 1. Hasil Observasi

Mayoritas siswa yang terlibat dalam penelitian ini mengaku menghabiskan lebih dari tiga jam setiap hari untuk menggunakan media sosial, dengan TikTok, Instagram, dan WhatsApp menjadi platform yang paling banyak digunakan. Siswa yang lebih terpengaruh oleh FOMO cenderung mengikuti tren yang sedang populer di media sosial, yang kemudian mempengaruhi kebiasaan mereka dalam berinteraksi dengan teman-teman serta konsentrasi mereka saat belajar. Dalam hal interaksi sosial, siswa yang lebih sering terlibat di media sosial menunjukkan penurunan kualitas interaksi tatap muka di sekolah. Sebagian besar dari mereka lebih banyak berkomunikasi dengan teman sebaya melalui aplikasi chat dan berbagi cerita di media sosial daripada berbicara langsung. Hal ini mengarah pada isolasi sosial, karena siswa merasa semakin sulit berinteraksi secara langsung dengan teman-teman yang tidak sefrekuensi dalam mengikuti tren yang sedang viral. Beberapa siswa bahkan mengaku merasa canggung atau tidak nyaman berinteraksi dengan teman-teman yang tidak mengikuti perkembangan di dunia maya.

Dalam hal prestasi akademik, sebagian siswa yang terpengaruh FOMO melaporkan adanya penurunan dalam prestasi akademik mereka. Mereka mengakui bahwa mereka merasa cemas dan terganggu oleh konten-konten media sosial, yang mengalihkan perhatian mereka dari materi pelajaran dan tugas akademik. Beberapa siswa mengaku kesulitan untuk fokus pada tugas-tugas akademik karena mereka merasa terus-menerus harus mengikuti perkembangan informasi dan tren yang ada di dunia maya. Meskipun demikian, ada pula siswa yang berhasil mengarahkan energi mereka yang terpengaruh oleh FOMO ke dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung prestasi akademik mereka, seperti lomba-lomba yang meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum dan kompetisi lainnya yang memacu motivasi mereka untuk lebih berkembang.

Uji asumsi yang dilakukan sebelum uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif, peneliti tetap melakukan analisis pengkodean tema-tema yang muncul dari wawancara dan observasi. Uji asumsi terkait dengan distribusi normal dan linearitas hubungan antar variabel tidak diterapkan dalam analisis ini, mengingat karakteristik penelitian yang lebih berfokus pada pemahaman mendalam mengenai fenomena yang terjadi, daripada pada pengujian statistik yang ketat. Fokus analisis lebih ditujukan pada identifikasi tema-tema utama yang muncul dari data yang dikumpulkan. Oleh karena itu, uji hipotesis dilakukan dengan pendekatan analisis tematik untuk menguji hubungan antara FOMO, interaksi sosial, dan prestasi akademik siswa.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa FOMO berpengaruh negatif terhadap interaksi sosial siswa. Siswa yang lebih terpengaruh FOMO cenderung lebih memilih berinteraksi melalui media sosial daripada melakukan interaksi tatap muka. Fenomena ini mengarah pada penurunan kualitas hubungan sosial mereka di sekolah, karena interaksi yang terjadi lebih terbatas dan kurang mendalam. Siswa yang lebih banyak terhubung melalui media sosial merasa lebih dekat dengan teman-temannya yang memiliki ketertarikan yang sama, tetapi mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan yang lebih dalam secara langsung di dunia nyata. Hal ini menyebabkan penurunan kemampuan siswa dalam membentuk hubungan sosial yang kuat di lingkungan sekolah, yang merupakan faktor penting dalam perkembangan sosial mereka.

Uji hipotesis kedua mengindikasikan bahwa FOMO memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Siswa yang lebih sering teralih oleh konten media sosial menunjukkan penurunan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Beberapa siswa mengakui bahwa mereka sering memeriksa media sosial selama jam pelajaran, yang mengakibatkan mereka kehilangan fokus pada materi yang diajarkan. Penurunan motivasi belajar juga terlihat pada siswa yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengikuti perkembangan dunia maya daripada mengerjakan tugas akademik. Hal ini berdampak pada penurunan prestasi akademik mereka secara keseluruhan. Meskipun demikian, ada sebagian kecil siswa yang dapat mengarahkan FOMO mereka untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung prestasi akademik mereka, seperti mengikuti lomba-lomba yang meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum dan pengembangan diri lainnya.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa FOMO memiliki dampak negatif terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik siswa. Namun, fenomena ini juga memiliki potensi untuk dimanfaatkan secara positif jika siswa diberikan dukungan yang tepat, terutama melalui kebijakan yang jelas dan pelatihan mengenai penggunaan media sosial yang bijak. Sekolah perlu memperkenalkan kebijakan yang lebih ketat mengenai penggunaan media sosial selama jam pelajaran dan memberikan edukasi kepada siswa serta orang tua untuk mengelola waktu penggunaan media sosial mereka dengan lebih efektif. Dengan demikian, siswa dapat meminimalkan dampak negatif FOMO dan sekaligus meningkatkan kualitas interaksi sosial serta prestasi akademik mereka di sekolah.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FOMO (Fear of Missing Out) dengan interaksi sosial dan prestasi akademik siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak yang signifikan terhadap interaksi sosial siswa. Siswa yang lebih terpengaruh oleh FOMO cenderung lebih banyak berinteraksi melalui media sosial daripada secara langsung dengan teman-temannya di sekolah. Sebagian besar siswa menghabiskan lebih dari tiga jam per

hari di platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp, yang menyebabkan mereka lebih fokus pada dunia maya dan mengurangi waktu untuk interaksi tatap muka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Renny Thomas dan Mariya Alice George (2025), yang menyatakan bahwa FOMO berkaitan erat dengan kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial, yang mengurangi kemampuan individu untuk berinteraksi secara langsung (Thomas & George, 2025). Penelitian oleh Mohammad Al-Safi Abdul Kareem dsn Najood Mohammed Abdulaziz Al-Munif (2025) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang lebih dalam, serta meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi sosial (Kareem & Al-Munif, 2025). Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan bahwa dampak negatif FOMO tidak hanya mengurangi frekuensi interaksi sosial tetapi juga kualitasnya. Siswa yang terpengaruh FOMO lebih memilih komunikasi melalui media sosial daripada interaksi langsung di sekolah, yang mengarah pada hubungan sosial yang lebih dangkal.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa FOMO berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa. Siswa yang lebih terpengaruh oleh FOMO cenderung mengalami penurunan fokus dan konsentrasi selama jam pelajaran. Mereka sering terganggu oleh notifikasi dari media sosial dan merasa perlu untuk mengikuti perkembangan tren terbaru, yang mengalihkan perhatian mereka dari materi pembelajaran. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Akshay et al (2019), yang menemukan bahwa siswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah karena kurangnya konsentrasi di kelas (Akshay et al, 2019). Gangguan dari media sosial mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, yang memengaruhi hasil akademik siswa (Bedua et al., 2021). Namun, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa FOMO tidak selalu berdampak negatif. Beberapa siswa yang terdorong oleh FOMO untuk mengikuti kegiatan kompetitif, seperti lomba MC dan lomba berbicara di depan umum, justru memperoleh motivasi untuk meningkatkan keterampilan mereka, yang mendukung prestasi akademik mereka. Penelitian ini memberikan wawasan baru dengan mengonfirmasi bahwa meskipun FOMO dapat merugikan prestasi akademik, fenomena ini juga dapat dimanfaatkan untuk mendorong prestasi jika diarahkan pada kegiatan ekstrakurikuler yang positif.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa kebijakan sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi dampak negatif FOMO. Di SMP Muhammadiyah 1 Gatak, kebijakan yang mengatur penggunaan media sosial selama jam pelajaran dan program pendidikan karakter yang diberikan di sekolah membantu siswa untuk mengelola dampak FOMO mereka. Sekolah juga menerapkan program yang melibatkan orang tua dalam pengawasan penggunaan media sosial di rumah, yang terbukti efektif dalam membantu siswa menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Abdullah et al (2023) yang menunjukkan bahwa kebijakan sekolah yang proaktif dalam mengatur penggunaan media sosial dapat membantu siswa mengurangi dampak negatif FOMO. Namun, penelitian ini menambahkan perspektif baru dengan menyoroti pentingnya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial dan mengembangkan karakter siswa, bukan hanya sekadar membatasi akses ke media sosial. Kebijakan yang mendukung penggunaan media sosial secara sehat, disertai dengan pengembangan karakter dan keterlibatan orang tua, dapat mengurangi dampak negatif FOMO dan meningkatkan kesejahteraan sosial serta akademik siswa.

Penelitian ini tentang dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap interaksi sosial dan prestasi akademik siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus dalam konteks psikologi pendidikan berbasis Islam juga sangat erat berhubungan pengelolaan kesehatan

mental siswa melalui pendekatan psikologis spiritual memiliki peran yang penting dalam memitigasi dampak negatif dari fenomena seperti FOMO (Farhan & Shobahiya, 2024). Strategi pengembangan psikologis yang berbasis pada nilai-nilai Islam dapat membantu siswa untuk mengelola kecemasan sosial yang ditimbulkan oleh FOMO, dengan memfokuskan pada aspek spiritual dan sosial yang mendalam, yang mendukung kualitas interaksi sosial mereka. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Shobahiya et al (2023) yang juga menyoroti bagaimana pendidikan Islam dapat memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan sosial dan psikologis yang muncul dalam era digital, termasuk pengaruh media sosial. Dalam konteks ini, sekolah berbasis agama seperti SMP Muhammadiyah 1 Gatak dapat memanfaatkan kebijakan pendidikan berbasis Islam untuk mengatur penggunaan media sosial siswa, sejalan dengan strategi yang dijelaskan oleh Maulidia & Shobahiya (2024), yang menekankan pentingnya kurikulum yang mendukung pembelajaran mandiri dan penguatan karakter. Kebijakan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan pendekatan psikologis dan pendidikan berbasis karakter dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi dampak FOMO, mengurangi kecemasan sosial, dan memaksimalkan prestasi akademik siswa.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun banyak penelitian mencatat dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik siswa, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan fokus pada sekolah berbasis agama. Di sekolah-sekolah umum, FOMO seringkali dipandang hanya sebagai gangguan terhadap prestasi akademik dan hubungan sosial, namun di SMP Muhammadiyah 1 Gatak, nilai-nilai agama dan karakter memberikan pembatasan positif terhadap dampak negatif FOMO. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun FOMO sering dikaitkan dengan dampak negatif, dalam beberapa kondisi, fenomena ini bisa diarahkan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler yang positif. Hal ini tidak banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya, yang cenderung lebih fokus pada dampak negatif tanpa memperhatikan kemungkinan adanya pengaruh positif dari fenomena ini.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah penggunaan data yang bersifat self-reported, yang dapat menyebabkan bias dalam laporan mengenai penggunaan media sosial dan prestasi akademik siswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed-methods yang menggabungkan wawancara dan observasi dengan pengukuran kuantitatif yang lebih objektif, seperti kuesioner atau data nilai akademik. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah, yang mungkin membatasi generalisasi temuan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan beberapa sekolah di berbagai daerah untuk melihat apakah temuan ini berlaku secara lebih luas, serta mengeksplorasi bagaimana konteks sekolah yang berbeda dapat mempengaruhi pengaruh FOMO terhadap siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FOMO) memiliki dampak yang signifikan dan kompleks terhadap dinamika sosial serta akademik siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak Program Khusus. Secara sosial, FOMO terbukti mendegradasi kualitas interaksi tatap muka karena siswa cenderung memprioritaskan komunikasi maya yang dangkal, sehingga memicu isolasi sosial dan kecanggungan dalam hubungan realitas. Dalam konteks akademik, dominasi penggunaan media sosial seperti TikTok dan Instagram yang didorong oleh kecemasan tertinggal tren mengakibatkan penurunan drastis pada fokus belajar dan konsentrasi di dalam kelas. Siswa sering kali teralihkan oleh notifikasi gawai, yang berujung pada pengabaian tanggung jawab akademik. Kendati demikian, temuan ini juga

menyingkap sisi paradoksal di mana energi kecemasan tersebut ternyata dapat dikonversi menjadi motivasi berprestasi apabila diarahkan pada kompetisi akademik atau kegiatan ekstrakurikuler yang positif, membuktikan bahwa dampak FOMO tidak sepenuhnya destruktif melainkan bergantung pada orientasi penyalurannya.

Implikasi dari temuan ini menegaskan urgensi penerapan strategi intervensi yang holistik melalui sinergi antara kebijakan sekolah, pendidikan karakter berbasis nilai Islam, dan pengawasan orang tua. Kebijakan sekolah yang proaktif dalam meregulasi penggunaan gawai selama jam pelajaran terbukti efektif meminimalisir distraksi, namun hal ini harus diimbangi dengan pendekatan psikologis spiritual untuk memperkuat regulasi diri siswa. Sekolah dituntut untuk tidak sekadar melarang, melainkan memfasilitasi literasi digital dan menyediakan wadah aktualisasi diri agar dorongan FOMO dapat bertransformasi menjadi semangat kompetitif yang sehat. Selain itu, kolaborasi intensif dengan orang tua sangat krusial untuk memastikan konsistensi pengawasan penggunaan media sosial di lingkungan rumah. Dengan menciptakan ekosistem pendidikan yang suportif dan integratif ini, sekolah dapat membantu siswa menavigasi tantangan era digital, mengubah ancaman kecemasan sosial menjadi peluang pengembangan karakter yang tangguh, serta memastikan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa tetap terjaga secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, T., Haq, A. U., & Qureshi, A. W. (2023). Assessing the role of teachers & parents in developing strategies against social media misuse among students. *Gomal University Journal of Research*, 39(3), 304–315. <https://doi.org/10.51380/gujr-39-03-07>
- Akshay, A. F., Sudha, S., & A., S. (2019). Social media impact on students academic performance based on sleeping hours. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(4S2), 968–971. <https://doi.org/10.35940/ijrte.D1184.1284S219>
- Amani, N. R., & Shobahiya, M. (2025). Integration of technology in Islamic education learning at Al Hadi Islamic Middle School in the academic year of 2024/2025. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 1–19. <https://doi.org/10.32665/alulya.v10i1.4160>
- Anggraini, F. N., Shobahiya, M., & Muhammad, N. B. (2025). The dynamics of motivation and demotivation of learning in choosing the study interest of Islamic religious education students. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.23917/iseedu.v9i1.10382>
- Apriliano, M., & Shobahiya, M. (2024). The urgency of positive relationships in fostering learning motivation. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 1258–1270. <https://doi.org/10.51276/edu.v5i3.941>
- Balasubramanian, N., & Panchanatham, S. (2023). Fear of missing out, smartphone addiction and academic performance: Smartphone obstacles and positive affect as moderators. *Knowledge Management & E-Learning: An International Journal*, 15(4), 614–642. <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2023.15.035>
- Bedua, A. B. S. V., Bengan, C. V. P., Ea, E. P., Goleng, D. J. G., Posanso, R. G. D., Pueblo, C. T., & Abusama, H. P. (2021). Social media on the students' academic performance. *Indonesian Journal of Educational Research and Technology*, 1(2), 41–44. <https://doi.org/10.17509/ijert.v1i2.33397>
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., & Wang, M. (2023). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42(1), 63–72. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4>

- Elsayed, H. A. E. (2025). Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1582572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Farhan, M., & Shobahiya, M. (2024). The dynamics of student mental health in perspective psychology of Islamic education: Factor analysis and psychological spiritual development strategy. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 18(2), 192–205. <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i2.531>
- Fauziyah, L. S., & Shobahiya, M. (2024). The role of Islamic religious education teachers of SMP Negeri 1 Jatipuro in fostering wounded inner child students. *Proceedings of the Imam Bonjol International Conference on Islamic Education (IBICIE)*, 488–497. <https://proceedings.uinib.ac.id/index.php/ibicie/article/view/729>
- Kareem, M. A. S. A., & Al-Munif, N. M. A. (2025). An exploratory study on the interaction between fear of missing out (FoMO) and rumination in increasing social anxiety and excessive social media use among university students. *Journal of Ecohumanism*, 4(1), 35–46. <https://doi.org/10.62754/joe.v4i1.6481>
- Komala, K., Rafiyah, I., & Witdiawati, W. (2022). Description fear of missing out (FoMO) in undergraduate students at Faculty of Nursing. *Journal of Nursing Care*, 5(1), 5–14. <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i1.34693>
- Maulidia, M., & Shobahiya, M. (2024). Influence of the independent learning curriculum in Islamic education subjects. *JIE (Journal of Islamic Education)*, 9(2), 563–577. <https://doi.org/10.52615/jie.v9i2.417>
- Ngo, T. T. A., Nguyen, N. T. A., La, N. U., Truong, N. D., & Nguyen, H. Q. B. (2023). Impact of academic-related peer influence and fear of missing out from social media on academic activities of adolescents. *Journal of Information Technology Education: Research*, 22, 527–555. <https://doi.org/10.28945/5223>
- Nursodiq, F., Andayani, T. R., & Supratiwi, M. (2020). When fear of missing out becomes a good thing. *Proceedings of the International Conference on Community Development (ICCD 2020)*, 252–255. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201017.056>
- 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>
- Shobahiya, M., Weston, W., & Muthoifin, M. (2023). Problems of human civilization and Islamic education as alternative solution. *International Journal of Social Science and Human Research*, 6(1), 66–72. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i1-08>
- Thomas, R., & George, M. A. (2025). Fear of missing out (FOMO), emotional distress, and problematic social media use among university student. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1), 14–22. <https://doi.org/10.29120/ijpsw.2025.v16.i1.655>