

## **PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA SISWA KELAS VII DISMP NEGERI 2 MUARO JAMBI**

Chairunnisa<sup>1</sup>, Hendra Sofyan<sup>2</sup>, Utami Niki Kusaini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>BK FKIP Universitas Jambi

<sup>1</sup>[chrnsansa@gmail.com](mailto:chrnsansa@gmail.com), <sup>2</sup>[hendrasofyan@unja.ac.id](mailto:hendrasofyan@unja.ac.id), <sup>3</sup>[niki.utami@unja.ac.id](mailto:niki.utami@unja.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The rapid development of social media has made adolescents increasingly active in using social media in their daily lives. Excessive use of social media can trigger Fear of Missing Out (FoMO) behavior, which is the feeling of anxiety or fear of missing out on information, activities, and experiences of others shared through social media. This phenomenon is commonly found among early adolescent students who tend to have high curiosity and a need to stay connected with their social environment. This study aimed to determine the level of social media use, the level of FoMO behavior, and the influence of social media use on FoMO behavior among seventh-grade students at SMP Negeri 2 Muaro Jambi. This study employed a quantitative approach with an ex post facto research design. The research population consisted of 122 seventh-grade students, with total sampling used as the sampling technique. Data were collected using a Likert scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis techniques included normality testing, linearity testing, and simple linear regression analysis using IBM SPSS Statistics. The results showed that students' social media use was in the high category at 66.64%, while FoMO behavior was in the high category at 61.15%. The simple linear regression analysis showed a significance value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a positive and significant influence of social media use on FoMO behavior. The coefficient of determination of 88.6% indicated that FoMO behavior was strongly influenced by social media use. Thus, the higher the social media use, the higher the FoMO behavior among seventh-grade students at SMP Negeri 2 Muaro Jambi.*

**Keywords:** Social Media Use, Fear of Missing Out, Adolescents

### **ABSTRAK**

Perkembangan media sosial yang semakin pesat menyebabkan remaja menjadi lebih aktif dalam menggunakan media sosial pada kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memunculkan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan khawatir atau takut tertinggal informasi, aktivitas, dan pengalaman orang lain yang dibagikan melalui media sosial. Fenomena tersebut banyak ditemukan pada siswa usia remaja awal yang cenderung memiliki rasa ingin tahu tinggi serta kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial, tingkat perilaku FoMO, serta pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian

*ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 122 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muaro Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial siswa berada pada kategori tinggi sebesar 66,64%, sedangkan perilaku FoMO berada pada kategori tinggi sebesar 61,15%. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga terdapat pengaruh positif dan signifikan antara penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO pada siswa. Koefisien determinasi sebesar 88,6% menunjukkan bahwa perilaku FoMO dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Dengan demikian, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula perilaku FoMO pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi.

**Kata Kunci:** Penggunaan Media Sosial, *Fear of Missing Out*, Siswa SMP

### **A. Pendahuluan**

Perkembangan teknologi digital dan internet telah mengubah cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern, tidak terkecuali generasi muda Indonesia. Data menunjukkan bahwa 79,5% remaja di Indonesia merupakan pengguna aktif internet, dengan sebagian besar waktu online mereka dihabiskan untuk mengakses berbagai platform media sosial seperti *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, *TikTok*, dan *WhatsApp*. Fenomena ini menandai era baru dalam pola komunikasi dan interaksi sosial, di mana batas antara dunia maya dan dunia nyata semakin kabur (Kaplan & Haenlein, 2010).

Remaja sebagai kelompok usia yang paling aktif dalam penggunaan teknologi digital menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial. Karakteristik remaja yang sedang dalam tahap pencarian identitas dan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial membuat mereka sangat rentan terhadap berbagai dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Menurut Elizabeth B. Hurlock (2011), masa remaja awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang cukup signifikan. Mereka mulai mengembangkan identitas diri, meningkatkan kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya, dan

sangat sensitif terhadap perbandingan sosial.

Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial yang intensif adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Konsep FoMO pertama kali diperkenalkan oleh McGinnis pada tahun 2004 sebagai ketakutan bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat dari mana seseorang tidak hadir. Menurut Przybylski et al. (2013), FoMO didefinisikan sebagai perasaan gelisah yang pervasif bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang bermanfaat dari mana seseorang tidak hadir, ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Fenomena ini mencakup dua proses utama: persepsi tentang ketinggalan sesuatu, diikuti dengan perilaku kompulsif untuk mempertahankan koneksi sosial.

FoMO memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku individu, terutama pada kalangan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Dempsey et al. (2019) menunjukkan bahwa FoMO dapat menyebabkan kecemasan, gangguan

tidur, dan penurunan kepuasan hidup. Dalam konteks media sosial, FoMO mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa berbagai platform digital, membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri. Kondisi tersebut menjadi semakin penting untuk diteliti karena remaja merupakan kelompok usia yang berada pada tahap perkembangan sosial dan emosional yang masih rentan terhadap pengaruh lingkungan digital.

SMP Negeri 2 Muaro Jambi sebagai salah satu institusi pendidikan di Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi, memiliki siswa yang berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Berdasarkan observasi awal, mayoritas siswa di sekolah ini memiliki akses terhadap internet dan aktif menggunakan berbagai platform media sosial. Beberapa siswa cenderung sering memeriksa media sosial saat jam istirahat maupun saat pembelajaran berlangsung, dan menunjukkan rasa khawatir ketika tertinggal informasi atau aktivitas teman di media sosial. Studi yang dilakukan oleh Reer et al. (2019) menemukan bahwa penggunaan

media sosial yang berlebihan dapat memperburuk gejala FoMO, sementara tingkat FoMO yang tinggi juga dapat mendorong penggunaan media sosial yang kompulsif.

Menurut Przybylski (2013), individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung memiliki kebutuhan besar untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk: (1) mengetahui tingkat penggunaan media sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi, (2) mengetahui tingkat perilaku FoMO pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi, dan (3) mengetahui dan menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Sebagaimana diungkapkan oleh Hardani (2020), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang terstruktur dan mengukur hubungan. Menurut Suharsimi

Arikunto (2021), penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari suatu peristiwa yang telah terjadi tanpa adanya perlakuan langsung dari peneliti terhadap variabel penelitian. Penelitian ini digunakan karena peneliti ingin mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO tanpa memberikan perlakuan khusus kepada responden.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muaro Jambi yang terdiri dari 122 siswa pada empat kelas (VII-A hingga VII-D). Menurut Sugiyono (2022), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu menjadikan seluruh populasi sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipakai karena jumlah populasi relatif tidak terlalu besar sehingga penelitian dapat tergeneralisasi dengan baik dan meminimalisir kesalahan.

Instrumen pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) dengan skala Likert. Menurut John W. Creswell dan J. David Creswell (2018), kuesioner merupakan instrumen pengumpulan data yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai sikap, pendapat, pengalaman, maupun perilaku mereka. Angket variabel penggunaan media sosial (X) terdiri dari 33 item pernyataan yang mengacu pada teori Mayfield (2008) dengan dimensi: partisipasi, keterbukaan, perbincangan, dan keterhubungan. Angket variabel perilaku FoMO (Y) terdiri dari 31 item pernyataan yang mengacu pada teori Przybylski et al. (2013) dengan dimensi: *relatedness* dan *self*.

Skala Likert yang digunakan terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS = 5), Setuju (S = 4), Netral (N = 3), Tidak Setuju (TS = 2), dan Sangat Tidak Setuju (STS = 1) untuk pernyataan positif, serta kebalikannya untuk pernyataan negatif (Sutja dkk., 2017). Uji validitas dilakukan dengan analisis korelasi *Pearson Product Moment*

menggunakan program SPSS, dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan nilai minimal 0,70.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi: (1) analisis deskriptif persentase menggunakan Formula C untuk menggambarkan tingkat masing-masing variabel, (2) uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S) menggunakan IBM SPSS Statistics, (3) uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antarvariabel, dan (4) analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Penelitian dilaksanakan secara langsung pada tanggal 02 Mei hingga 15 Mei 2026 di SMP Negeri 2 Muaro Jambi.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini mengkaji pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi. Data dikumpulkan dari 122 responden melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berikut disajikan hasil penelitian meliputi deskripsi data setiap variabel, uji

asumsi statistik, dan analisis regresi linear sederhana.

Data angket variabel penggunaan media sosial dari 122 orang responden diperoleh skor tertinggi 132 dan terendah 84 dengan rata-rata 109,96. Adapun untuk menghitung persentase tingkat penggunaan media sosial menggunakan rumus Formula C sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum f_b \sum n(i)(b_i)}{122(33)(5)} \times 100\% = \frac{13416}{20130} \times 100\% = 66,64\%$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, tingkat penggunaan media sosial siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi sebesar 66,64% yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini selaras dengan pernyataan Riduan, R (2023) yang mengatakan bahwa penggunaan media sosial di kalangan siswa semakin meningkat seiring berkembangnya teknologi digital dan mudahnya akses internet. Media sosial dapat diakses kapan saja dan di mana saja melalui perangkat elektronik yang dimiliki siswa, sehingga menjadi sarana komunikasi dan informasi yang praktis. Dari hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa rata-rata siswa menggunakan

media sosial selama 1–7 jam dalam sehari, yang menunjukkan intensitas penggunaan yang cukup tinggi.

**Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Penggunaan Media Sosial Siswa**

| No                        | Persentase | Kategori      |
|---------------------------|------------|---------------|
| 1                         | 89–100%    | Sangat Tinggi |
| 2                         | 60–88%     | Tinggi        |
| 3                         | 41–59%     | Sedang        |
| 4                         | 12–40%     | Rendah        |
| 5                         | < 12%      | Sangat Rendah |
| 66,64% (Hasil Penelitian) |            | Tinggi        |

Selanjutnya, data angket variabel tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada 122 orang responden diperoleh skor tertinggi 110 dan terendah 76 dengan rata-rata 94,78. Adapun perhitungan persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum f_b \sum n(i)(b_i)}{122(31)(5)} \times 100\% = \frac{11564}{18910} \times 100\% = 61,15\%$$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi sebesar 61,15% yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini diperkuat oleh pernyataan Andrew K. Przybylski dkk. (2013) bahwa FoMO merupakan

kekhawatiran seseorang bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman menyenangkan tanpa dirinya, sehingga individu memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial. Kondisi ini ditandai dengan keinginan siswa untuk selalu mengikuti perkembangan aktivitas teman di media sosial, rasa khawatir ketika tertinggal informasi, serta intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah diperoleh deskripsi data kedua variabel, selanjutnya dilakukan uji asumsi statistik. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian mengikuti atau mendekati distribusi normal. Pada penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Kriteria pengambilan keputusan: data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai Asymp. Sig  $\geq 0,05$ .

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data**

| Keterangan        | Nilai |
|-------------------|-------|
| N (Jumlah Sampel) | 122   |

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Mean                   | 0,0000000                 |
| Std. Deviation         | 2,26252867                |
| Test Statistic (KS)    | 0,045                     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,200                     |
| Kesimpulan             | Data berdistribusi normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S), diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Uji linearitas selanjutnya dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel penggunaan media sosial (X) dengan variabel perilaku FoMO (Y). Menurut Sutja et al. (2017), uji linearitas digunakan untuk menentukan adanya hubungan satu arah antara dua variabel.

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Data**

| Sumbe r Variasi | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig . |
|-----------------|----------------|----|-------------|---|-------|
|-----------------|----------------|----|-------------|---|-------|

|          |       |   |       |      |     |
|----------|-------|---|-------|------|-----|
| (Combi   | 5007, | 3 | 139,0 | 28,8 | 0,0 |
| ned)     | 278   | 6 | 91    | 94   | 00  |
| Linearit | 4797, | 1 | 4797, | 996, | 0,0 |
| y        | 056   |   | 056   | 502  | 00  |
| Deviati  | 210,2 | 3 | 6,006 | 1,24 | 0,2 |
| on       | 22    | 5 |       | 8    | 04  |
| from     |       |   |       |      |     |
| Linearit |       |   |       |      |     |
| y        |       |   |       |      |     |
| Within   | 409,1 | 8 | 4,814 |      |     |
| Groups   | 81    | 5 |       |      |     |
| Total    | 5416, | 1 |       |      |     |
|          | 459   | 2 |       |      |     |
|          |       | 1 |       |      |     |

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada linearity sebesar  $0,000 < 0,05$ , menunjukkan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel. Nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar  $0,204 > 0,05$  menunjukkan tidak terdapat penyimpangan hubungan dari bentuk linear. Dengan demikian, data dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi linearitas.

Setelah uji asumsi statistik terpenuhi, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO. Menurut Sutja dkk. (2017), analisis regresi merupakan

pengembangan dari koefisien determinasi yang digunakan untuk mengestimasi pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) melalui suatu persamaan regresi. Dalam penelitian ini, analisis regresi dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics.

**Tabel 4. Koefisien Determinasi  
(Model Summary)**

| Mod<br>el | R     | R<br>Squar<br>e | Adjust<br>ed R<br>Square | Std.<br>Error<br>of the<br>Estima<br>te |
|-----------|-------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------|
| 1         | 0,941 | 0,886           | 0,885                    | 2,272                                   |

**Tabel 5. Persamaan Regresi  
Sederhana (Coefficients)**

| Model                               | B      | Std<br>Err | Bet<br>a | t      | Sig   |
|-------------------------------------|--------|------------|----------|--------|-------|
| (Const<br>nt)                       | 24,955 | 2,300      |          | 10,851 | 0,000 |
| Penggun<br>aan Me<br>dia So<br>sial | 0,635  | 0,021      | 0,941    | 30,485 | 0,000 |

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 24,955 dan nilai koefisien



regresi (b) sebesar 0,635. Dengan demikian, persamaan regresi yang terbentuk adalah:

$$Y = 24,955 + 0,635X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel penggunaan media sosial akan diikuti peningkatan perilaku FoMO sebesar 0,635. Nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku FoMO. Nilai *Standardized Coefficients Beta* sebesar 0,941 menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan FoMO berada pada kategori sangat kuat dan positif. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,886 atau 88,6% menunjukkan bahwa perilaku FoMO dipengaruhi oleh penggunaan media sosial sebesar 88,6%, sedangkan sisanya 11,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial terhadap perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi.

Pengaruh tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai determinasi 88,6% yang berada pada kategori sangat kuat berdasarkan kriteria penafsiran pengaruh Sutja dkk. (2017). Dengan demikian, semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula perilaku FoMO pada siswa.

Tingginya penggunaan media sosial di kalangan siswa sejalan dengan pendapat Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein (2010) bahwa media sosial merupakan kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi Web 2.0 dan memungkinkan terciptanya pertukaran informasi yang dibuat oleh pengguna. Beragam fitur menarik seperti video pendek, foto, siaran langsung, dan pesan instan membuat media sosial menjadi salah satu aktivitas yang sulit dipisahkan dari kehidupan siswa sehari-hari. Antony Mayfield (2008) menyatakan bahwa media sosial memiliki lima karakteristik utama yaitu partisipasi, keterbukaan, perbincangan, komunitas, dan saling terhubung, yang menjadikannya sangat menarik bagi kalangan remaja untuk terus menggunakannya.

Tingginya penggunaan media sosial berkorelasi kuat dengan munculnya perilaku FoMO pada siswa. Hal ini sejalan dengan Ellison dan Vitak (2016) yang menyatakan bahwa media sosial memungkinkan individu untuk terus-menerus memantau aktivitas orang lain, yang kemudian meningkatkan rasa FoMO, terutama pada pengguna yang aktif secara sosial. Selain itu, Wong dan Watt (2016) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berbanding lurus dengan tingkat FoMO yang dirasakan. Valkenburg dan Peter (2017) menambahkan bahwa interaksi sosial yang terjadi di media sosial sering kali menimbulkan perasaan tidak puas terhadap kehidupan sendiri karena membandingkan diri dengan orang lain, yang menjadi faktor utama pemicu FoMO.

Abel, Buff, dan Burr (2016) memperdalam pemahaman kita tentang FoMO dengan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif merupakan salah satu faktor utama yang memicunya. Media sosial menciptakan platform di mana pengguna dapat terus-menerus membandingkan diri mereka dengan

orang lain. Postingan yang menunjukkan pencapaian, liburan, atau momen-momen menyenangkan dari orang lain dapat menyebabkan perasaan cemas dan takut ketinggalan, terutama ketika individu merasa hidup mereka sendiri tidak sebaik yang ditampilkan di media sosial.

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya. Penelitian Komariah et al. (2022) di SMAN 2 Cikarang Pusat dengan responden 188 siswa menemukan bahwa penggunaan jejaring sosial media berpengaruh terhadap perilaku FoMO. Penelitian Kusumaisna (2023) di Kota Surabaya juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan FoMO pada dewasa awal pengguna aktif media sosial. Penelitian-penelitian ini memperkuat temuan bahwa fenomena FoMO tidak hanya terjadi di lingkungan perkotaan besar, tetapi juga pada siswa SMP di daerah seperti Muaro Jambi.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan penelitian ini memiliki implikasi yang penting. Guru BK perlu memberikan perhatian terhadap pola penggunaan media

sosial siswa sebagai bagian dari upaya membantu perkembangan pribadi dan sosial siswa di sekolah. Implementasi hasil penelitian ini dalam layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, maupun konseling individu. Guru BK dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai penggunaan media sosial secara sehat, dampak perilaku FoMO, serta pentingnya kemampuan mengontrol diri dalam penggunaan media sosial. Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga dapat dimanfaatkan untuk melatih siswa agar lebih percaya diri, tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain, serta mampu mengelola kecemasan ketika tidak mengikuti aktivitas di media sosial.

Dampak negatif FoMO yang diulas oleh Latif (2024) mencakup kelelahan mengakses media sosial, penurunan kesejahteraan psikologis, kecanduan media sosial, perilaku konsumtif, munculnya perilaku *phubbing* dan *nomophobia*, penurunan kinerja akademik, serta terganggunya interaksi sosial di dunia nyata. Utami Niki Kusaini et al. (2024)

menemukan bahwa ketergantungan pada tren dan konten viral menyebabkan waktu belajar berkurang, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, intervensi yang komprehensif dari guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua sangat diperlukan.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, tingkat penggunaan media sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 66,64%. Artinya, siswa memiliki waktu yang cukup banyak untuk dihabiskan dalam menggunakan media sosial, dengan rata-rata penggunaan 1–7 jam per hari.

Kedua, tingkat perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 61,15%. Sebagian besar siswa memiliki

kecenderungan perilaku FoMO yang ditandai dengan keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan aktivitas teman di media sosial dan rasa khawatir ketika tertinggal informasi.

Ketiga, terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Muaro Jambi dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Nilai koefisien determinasi sebesar 0,885 atau 88,5% menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku FoMO berada pada kategori sangat kuat. Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $Y = 24,955 + 0,635X$ , yang berarti setiap peningkatan satu satuan penggunaan media sosial akan diikuti peningkatan perilaku FoMO sebesar 0,635.

Berdasarkan temuan ini, guru BK dan orang tua diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan pengawasan serta pendampingan kepada siswa dalam menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain

yang berkaitan dengan perilaku FoMO, seperti kontrol diri, kecanduan media sosial, kepercayaan diri, atau kesehatan mental siswa, dengan sampel yang lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the Fear of Missing Out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Ex Post Facto dalam Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiarniyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of Missing Out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150.
- Echazarra, A. (2021). The Influence of TikTok on the Fear of Missing Out (FoMO) Among Young Adults. *Journal of Digital Social Research*, 3(1), 1-21.
- Ellison, N. B., & Vitak, J. (2016). Social network site affordances and their relationship to social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(1), 32–44.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Boston: Cengage Learning.

- Hardani. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- JWT Intelligence. (2011). Fear of Missing Out (FoMO). Retrieved from <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-FoMO>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- 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.
- Kusumaisna, K. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di kota surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749-764.
- Latief, R. (2024). Analisis dampak perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan pengguna media sosial. *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM*, 11(1), 31-46.
- Mayfield, A. (2008). What is Social Media? iCrossing. Retrieved from <https://www.icrossing.co.uk>
- McGinnis, P. (2004). Social theory at HBS: McGinnis' two FOs. Harvard Business School.
- Miller, R. (2012). The Fear of Missing Out: Only Connect? *Social Research*, 15(4), 225-239.
- Nasrullah, R. (2015). Media sosial (perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi). Jakarta: Simbiosis Rekatama Media.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*.
- 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.
- Purbohastuti, A. W. (2017). Efektivitas media sosial sebagai media promosi. *Tirtayasa Ekonomika*, 12(2), 212-231.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and Fear of Missing Out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505.
- Riduan, R., Fauziah, N., Amelia, K., & Sumarno, S. (2023). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millenial. *Borneo Journal of Islamic Education*.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sutja, A. et al. (2017). Penulisan Skripsi untuk Prodi BK. Jambi: Universitas Jambi.
- Utami Niki Kusaini, et al. (2024). Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna TikTok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2017). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.
- Wong, C. S., & Watt, J. D. (2016). Media usage and Fear of Missing Out: An analysis of social media users. *Journal of Media Psychology*, 28(3), 120-129.
- Wortham, J. (2011). Feel like a wall-to-wall party. *The New York Times*.