



Vol.16, No. 1, Januari- Juni 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.29743](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.29743)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

STRATEGI GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z DI SMA N 5 BANDA ACEH

Nasywa Syakira¹, Wanty Khaira²

1. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, email : 220213036@student.ar-raniry.ac.id
2. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, email : wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Fear Of Missing Out, Generasi Z, Media Sosial, Bimbingan dan Konseling, Siswa SMA.

Keywords:

Fear Of Missing Out, Generation Z, Social Media, Guidance and Counseling, High School Student.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z di SMA Negeri 5 Banda Aceh, menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut, serta mengkaji strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasinya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri atas kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling, serta siswa. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK di SMA N 5 Banda Aceh menerapkan berbagai strategi untuk membantu siswa mengatasi perilaku FOMO akibat penggunaan media sosial. Strategi yang dilakukan meliputi layanan konseling individu kepada siswa yang menunjukkan kecemasan berlebihan, sulit mengontrol penggunaan media sosial, serta sering membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konseling individu, guru BK membantu siswa memahami dampak negatif FOMO, melatih pengendalian diri, serta memberikan arahan mengenai penggunaan media sosial secara bijak dan seimbang. Upaya penanganan dilakukan melalui kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua untuk memantau perilaku siswa baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Abstract

This study aims to describe the behavior of fear of missing out (FOMO) in Generation Z at SMA Negeri 5 Banda Aceh, analyze the factors that influence the emergence of these behaviors, and examine the strategies of guidance and counseling teachers in overcoming it. The research uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques through semi-structured interviews, non-participatory observations, and documentation. The research informants consisted of principals, homeroom teachers, subject teachers, guidance and counseling teachers, and students. Data analysis is carried out through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the study showed that BK teachers at SMA N 5 Banda Aceh applied various

strategies to help students overcome FOMO behavior due to the use of social media. The strategies carried out include individual counseling services to students who show excessive anxiety, difficulty controlling the use of social media, and often comparing themselves with others. In individual counseling, BK teachers help students understand the negative impact of FOMO, practice self-control, and provide direction on the wise and balanced use of social media. Handling efforts are carried out through collaboration with homeroom teachers, subject teachers, and parents to monitor student behavior both in the school environment and at home.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era modern memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan remaja, khususnya generasi Z yang tumbuh berdampingan dengan internet, ponsel pintar, dan berbagai platform media sosial. Kemudahan akses informasi dan komunikasi membuat generasi Z sangat aktif dalam dunia digital serta cenderung selalu ingin mengikuti perkembangan yang terjadi di media sosial. (Pgds et al., 2023) Kehadiran media sosial di tengah masyarakat mempermudah akses informasi, komunikasi, serta pertukaran pesan melalui berbagai aplikasi digital yang tersedia. (Perdana, 2023)

Pada era digital ini, mayoritas pengguna media sosial merupakan generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi oleh kemajuan teknologi digital. (Ramadhani, 2025) Menurut Hellen Chou P., generasi Z disebut sebagai generasi digital karena sejak kecil mereka telah hidup berdampingan dengan teknologi. Mereka berkembang dalam lingkungan yang sangat familiar dengan perangkat digital seperti ponsel pintar, internet, dan media sosial. (Di & Tuntungan, 2023)

Intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi membuat generasi Z takut ketinggalan informasi, kegiatan, atau tren yang sedang ramai dibicarakan sehingga merasa perlu terus terhubung secara daring. (Homepage, 2025) Ketergantungan pada media sosial pun sering membuat mereka sulit menikmati momen di dunia nyata, karena fokus mereka lebih tertuju pada apa yang sedang terjadi di dunia maya. Fenomena ini menjadi tanda bahwa FOMO adalah persoalan serius yang menyentuh sisi psikologis generasi Z secara luas. (Fitri et al., 2024)

Penggunaan media sosial secara berkelanjutan dapat berdampak negatif terhadap aspek psikologis, yakni munculnya sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO), yaitu kecemasan yang berkaitan dengan psikopatologi dan telah menjadi

topik pembahasan instens di kalangan pengguna media sosial dalam beberapa waktu terakhir. Menurut Przybylski dalam Linda Kusuma (2022), FOMO adalah dorongan untuk terlibat dalam aktivitas yang berkaitan dengan jejaring media sosial bersama orang lain. Banyak remaja yang melupakan konsep JOMO (Joy Of Missing Out), yaitu cara untuk menikmati kehidupan sekaligus sebagai penangkal FOMO.(Kusuma et al., 2022)

Paparan media sosial melalui perangkat digital dapat menimbulkan persepsi bahwa kehidupan orang lain tampak lebih bahagia, dan lebih menarik. Sehingga memicu rasa gelisah, iri, bahkan penurunan kepercayaan diri. FOMO bukan sekadar takut ketinggalan informasi, tetapi juga perasaan tidak cukup “bernilai” jika tidak ikut terlibat dalam apa yang sedang ramai dibicarakan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental, hubungan sosial, dan pengambilan keputusan seseorang.(Sinta et al., 2023)

FOMO ada generasi Z dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kecemasan sosial, perasaan kesepian, serta kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain.(Kusuma et al., 2022) Selain itu, rendahnya rasa percaya diri membuat individu cenderung membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih menarik di media sosial. Penggunaan media sosial yang intensif serta ketergantungan terhadap validasi digital, seperti jumlah *likes*, komentar, dan *followers*, juga menjadi faktor yang memperkuat munculnya perilaku FOMO pada generasi Z.(Zacky et al., 2025)

Beberapa aspek yang dapat ditemukan pada seseorang yang mengalami *Fear Of Missing Out* (FOMO) meliputi ketertarikan emosional terhadap aktivitas orang lain di media sosial, sehingga perasaan individu mudah dipengaruhi oleh apa yang dilihat secara daring.(Rahardjo & Soetjningsih, 2022) selain itu, FOMO juga berkaitan dengan cara seseorang menilai diri sendiri. Individu yang sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain cenderung merasa kurang percaya diri dan merasa tertinggal. Aspek lainnya terlihat pada interaksi sosial dan kecemasan sosial, yaitu munculnya rasa takut tidak diterima, khawatir tertinggal informasi, serta perasaan gelisah ketika tidak mengikuti aktivitas atau perkembangan di media sosial. (Noviani et al., 2026) Seseorang yang mengalami FOMO umumnya memiliki beberapa karakteristik, seperti selalu ingin mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitarnya, sulit melepaskan diri dari ponsel atau media

sosial, serta sering membandingkan dirinya dengan orang lain.(Nadira & Fajar, 2024)

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) secara berlebihan juga mulai terlihat dalam keseharian siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh, khususnya pada siswa yang aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 5 Banda Aceh, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan perilaku FOMO yang tergolong cukup tinggi dalam penggunaan media sosial. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang menunjukkan kecemasan ketika tidak dapat mengakses HP, keinginan untuk terus memeriksa media sosial, kekhawatiran tertinggal informasi, serta kecenderungan mengikuti aktivitas teman sebaya di media sosial. Selain itu, siswa juga menunjukkan keterikatan emosional terhadap aktivitas kelompok pertemanan, kesulitan melepaskan diri dari penggunaan media sosial, penurunan konsentrasi belajar, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain berdampak pada aspek harga diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku FOMO pada siswa tidak hanya berada pada kategori penggunaan media sosial yang tinggi, tetapi juga telah memengaruhi aspek emosional, sosial, akademik, dan psikologis siswa. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama kepala sekolah, guru mata pelajaran, wali kelas, guru bimbingan dan konseling, serta siswa.

Dalam mengatasi kondisi tersebut, guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 5 Banda Aceh telah melakukan berbagai upaya melalui layanan konseling individu, koordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran, pemberian arahan kepada siswa mengenai penggunaan media sosial secara bijak, serta menjalin komunikasi dengan orang tua guna memperkuat pengawasan di lingkungan keluarga. Pendekatan tersebut dilakukan secara bertahap sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing siswa agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara berkelanjutan. Meskipun demikian, pelaksanaan upaya tersebut masih menghadapi beberapa kendala, seperti rendahnya kesadaran siswa terhadap dampak negatif FOMO, adanya penolakan awal dari siswa ketika diberikan layanan konseling, pengaruh lingkungan pertemanan yang kuat, serta kurang konsistennya pengawasan orang tua terhadap aktivitas digital siswa di rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa penanganan perilaku FOMO memerlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara sekolah, guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan lingkungan sosial siswa. Dalam konteks tersebut, guru bimbingan

dan konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mendampingi siswa yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial. Melalui pendekatan yang bersifat humanistik, guru BK berperan tidak hanya sebagai fasilitator dalam penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai pendamping yang memahami kondisi emosional siswa. Layanan bimbingan dan konseling, baik secara individual maupun kelompok, dimanfaatkan untuk membantu siswa mengenali dan mengelola kecemasan yang muncul akibat perbandingan sosial di media digital. (Sufiandi et al., 2025)

Penelitian tentang *Fear Of Missing Out* (FOMO) ini bukanlah hal baru. Penelitian terdahulu mengenai *Fear Of Missing Out* (FOMO) sudah pernah dilakukan, yaitu Widiyanti dan Dionni (2022) dengan judul penelitian Fenomena Of Missing Out (FOMO) pada generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. Dengan sample penelitian pada pengguna aktif media sosial, khususnya Instagram. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada generasi Z muncul akibat dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain di media sosial serta keinginan untuk tetap mengikuti informasi dan tren yang sedang berkembang. Kondisi tersebut berdampak pada pengelolaan waktu, stabilitas emosi, dan hubungan sosial remaja.

Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas fenomena FOMO pada generasi Z akibat penggunaan media sosial yang intensif. Namun, penelitian sebelumnya lebih berfokus ada pengguna instagram secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji bagaimana strategi guru BK dalam membantu siswa mengatasi perilaku FOMO di lingkungan sekolah. Gap penelitian terletak pada belum banyaknya kajian yang membahas peran guru BK secara langsung melalui layanan konseling individu, edukasi pengendalian penggunaan media sosial, serta kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran dan orang tua dalam menangani FOMO pada siswa. Keunikan penelitian ini juga terlihat pada pendekatan layanan guru BK yang disesuaikan dengan kondisi siswa sehingga tidak hanya berfokus pada pemberian nasihat, tetapi juga pendampingan dan penguatan kontrol diri siswa dalam penggunaan media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada siswa generasi Z di SMA Negeri 5 Banda Aceh, menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku tersebut, serta

mengkaji strategi yang diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi perilaku FOMO, termasuk kendala yang di hadapi dalam pelaksanaan layanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif.(Azzahria & Ginasti, n.d.) Data primer dalam penelitian ini berasal dari kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran/guru kelas, guru Bimbingan dan Konseling, serta siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh yang menjadi subjek penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi program layanan Bimbingan dan Konseling, catatan konseling siswa, data kehadiran siswa, dokumentasi kegiatan sekolah, serta literatur ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian.(Iii & Penelitian, 2024)

Subjek dalam penelitian ini adalah pihak-pihak yang dianggap mampu memberikan informasi sesuai dengan fokus penelitian. Informan utama berjumlah 6 orang terdiri dari:

No	Subjek	Jumlah	Inisial
1.	Kepala Sekolah	1 orang	A
2.	Wali Kelas	1 orang	S
3.	Guru kelas	1 orang	CNM
4.	Guru Bimbingan Konseling	1 orang	YA
5.	Siswa	2 orang	NAA MK
JUMLAH		6 orang	

Instrumen yang berperan sebagai pengumpul data utama yaitu peneliti sendiri (human instrumen). Selain itu, digunakan instrumen pendukung berupa pedoman wawancara, lembar observasi, dan format dokumentasi untuk membantu memperoleh data yang lebih terarah dan sistematis.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Wawancara: Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur.
2. Observasi: Observasi dilakukan secara non-partisipatif.
3. Dokumentasi: Digunakan untuk melengkapi data penelitian melalui dokumen yang relevan.

Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi: 1) Reduksi data: Proses pemilahan, penyederhanaan, dan pemfokusan data yang diperoleh dari lapangan. 2) Penyajian data:

Penyusunan data dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami. 3) Penarikan kesimpulan: Proses mengintegrasikan data untuk menemukan makna dan menjawab rumusan masalah penelitian.

HASIL PENELITIAN

Temuan Lapangan

Hasil observasi penelitian menunjukkan bahwa ditemukan perilaku FOMO dalam penggunaan media sosial. Hal ini terlihat dari kecemasan saat tidak dapat mengakses media sosial, keinginan mengikuti aktivitas teman di media sosial, serta kecenderungan lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan interaksi langsung. Selain itu, siswa juga tampak sulit melepaskan diri dari media sosial dan sering membandingkan diri dengan teman sebaya.

Memperkuat hasil observasi, dari hasil wawancara mengenai perilaku FOMO siswa terlihat dari 5 aspek utama, yaitu kecemasan sosial, keterikatan emosional, interaksi sosial, penggunaan media sosial dan self esteem. Setelah melakukan wawancara dengan kepala sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, guru bimbingan konseling dan 2 orang siswa SMA N 5 Banda Aceh. Data yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Wawancara Dengan Subyek Penelitian

Aspek FOMO	Penjelasan	Hasil wawancara
Kecemasan sosial	Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial, terutama saat aturan pengumpulan HP diterapkan di sekolah	Guru mata pelajaran: "Ada beberapa siswa yang terlihat gelisah saat HP dikumpulkan. Bahkan ada yang mencoba menyembunyikan HP supaya tetap bisa dibuka saat jam kosong." Siswa NAA: "Kalau tidak buka media sosial sehari saja rasanya penasaran takut ada informasi yang tertinggal."
Keterikatan Emosional	Siswa menunjukkan keterikatan emosional terhadap aktivitas sosial teman di media sosial dan merasa sedih ketika tidak ikut terlibat dalam aktivitas tersebut.	Guru BK: "Siswa sering merasa harus ikut tren yang sedang viral agar tidak dianggap ketinggalan oleh temannya." Siswa MK: "Kadang saya merasa sedih kalau melihat teman nongkong bersama tapi saya tidak diajak." Wali Kelas: "Ada beberapa siswa yang terlihat kecewa ketika tidak dilibatkan dalam kelompok pertemanan."
Interaksi Sosial	Penggunaan media sosial yang tinggi	Kepala Sekolah: "Sebelum ada aturan pembatasan HP, siswa berkumpul

	mempengaruhi interaksi sosial siswa di sekolah sehingga siswa lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan komunikasi langsung.	tetapi sibuk dengan HP masing-masing.” Guru Mata Pelajaran:”Ada siswa yang lebih nyaman berinteraksi lewat media sosial dibandingkan berbicara langsung.”
Penggunaan media sosial	Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan terganggunya fokus belajar dan waktu istirahat siswa.	Guru mata pelajaran:”Saat pembelajaran berlangsung fokus siswa sering terganggu karena ingin membuka media sosial atau bermain game.” Guru BK:”Ada siswa yang datang ke sekolah mengantuk karena menggunakan HP sampai larut malam.”
	Media sosial mempengaruhi cara siswa menilai dirinya sendiri melalui perbandingan sosial dengan teman sebaya.	Kepala Sekolah, guru BK, dan guru mata pelajaran:” Beberapa siswa sering merasa dirinya kurang percaya diri karena melihat teman-temannya terlihat lebih menarik, lebih aktif di media sosial, atau memiliki barang dan pencapaian tertentu sehingga mereka merasa tertinggal jika tidak memilikinya.” Siswa MK:”Kadang saya merasa kurang percaya diri kalau melihat teman punya barang yang lebih bagus dan diposting di media sosial.”

Dalam penelitian ini, data hasil wawancara dianalisis secara tematik melalui identifikasi unit-unit makna yang muncul dari setiap pernyataan informan. Selanjutnya, kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan ke dalam kategori tertentu dan dikembangkan menjadi tema-tema utama yang merepresentasikan fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Dengan demikian, proses analisis dapat ditelusuri secara sistematis mulai dari data mentah berupa kutipan wawancara hingga terbentuknya tema penelitian. Berikut disajikan tabel analisis tematik hasil penelitian.

Tabel 2. Analisis Tematik Perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh

Kutipan Wawancara	Initial Coding	Axial Coding	Tema Utama
“Kalau tidak buka media sosial sehari saja rasanya penasaran, takut ada informasi yang tertinggal” (NAA)	Takut tertinggal informasi	Kecemasan saat tidak terhubung media sosial	Kecemasann sosial
“Ada beberapa siswa yang terlihat gelisah saat HP dikumpulkan” (Guru Mata Pelajaran)	Gelisah saat tidak memegang HP	Ketergantungan akses media sosial	Kecemasan sosial”
“Kadang saya merasa sedih kalau melihat teman nongkrong bersama tapi saya tidak diajak” (MK)	Sedih tidak dilibatkan	Perasaan tersisihkan dari kelompok sosial	Keterikatan emosional
“Siswa sering merasa haus ikut tren yang sedang viral agar tidak dianggap ketinggalan” (Guru BK)	Mengikuti tren agar diterima	Kebutuhan validasi sosial	Keterikatan emosional
“Sebelum ada aturan pembatasan HP< siswa berkumpul tetapi sibuk dengan HP masing-masing” (Kepala Sekolah)	Fokus pada HP saat bersama teman	Menurunnya interaksi langsung	Interaksi sosial
“Ada siswa yang lebih nyaman berinteraksi lewat media sosial dibandingkan berbicara langsung” (Guru mata pelajaran)	Komunikasi dariing lebih dominan	Perubahan pola interaksi sosial	Interaksi sosial
“Ada siswa yang datang ke sekolah mengantuk karena menggunakan HP sampai larut malam” (Guru BK)	Penggunaan media sosial berlebihan	Gangguan aktivitas belajar dan istirahat	Intensitas penggunaan media sosial

“Saat pembelajaran berlangsung fokus siswa sering terganggu karena ingin membuka media sosial” (Guru mata pelajaran)”	Sulit fokus belajar	Dampak akademik penggunaan media sosial	Intensitas penggunaan media sosial
“Beberapa siswa sering merasa dirinya kurang percaya diri karena melihat teman-temannya terlihat lebih menarik di media sosial” (Kepala sekola, Guru BK, Guru mata pelajaran)	Membandingkan diri dengan orang lain	Penurunan penilaian diri	Self Esteem
“Kadang saya merasa kurang percaya diri kalau melihat teman punya barang yang lebih bagus” (MK)	Merasa tertinggal dari teman	Perbandingan sosial negatif	Self Esteem

Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh ditandai oleh adanya kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial, keinginan untuk terus mengikuti aktivitas teman sebaya, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta tingginya intensitas penggunaan media sosial yang berdampak pada interaksi sosial dan aktivitas akademik siswa. Temuan ini terlihat dari perilaku siswa yang merasa gelisah saat HP dikumpulkan selama proses pembelajaran, merasa takut tertinggal informasi yang sedang berkembang di media sosial, serta menunjukkan ketergantungan untuk selalu terhubung dengan lingkungan pertemanannya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media sosial tidak lagi berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari kebutuhan sosial dan emosional siswa.

Kondisi tersebut sejalan dengan konsep FOMO yang dikemukakan oleh Przybylski yang menjelaskan bahwa FOMO merupakan perasaan khawatir ketika

individu merasa tertinggal pengalaman, aktivitas, atau informasi yang sedang dialami orang lain sehingga muncul dorongan untuk terus terhubung melalui media sosial.(Kusuma et al., 2022) Tingginya kebutuhan untuk mengetahui aktivitas orang lain membuat siswa sulit melepaskan diri dari media sosial dan cenderung merasa tidak nyaman ketika akses terhadap media sosial dibatasi. FOMO memiliki hubungan yang kuat dengan kecanduan media sosial, di mana individu yang mengalami FOMO cenderung menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi ketika tidak dapat mengakses platform digital.(Hasan & Al-abyadh, 2025)

Selain menimbulkan kecemasan, penelitian ini juga menemukan bahwa media sosial mempengaruhi kondisi emosional siswa. Beberapa siswa mengaku merasa sedih, kecewa, dan tersisih ketika melihat teman-temannya melakukan aktivitas bersama tanpa melibatkan dirinya. Perasaan tersebut muncul karena siswa menganggap keterlibatan dalam kelompok pertemanan sebagai bentuk penerimaan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam membentuk persepsi siswa terhadap hubungan sosial yang mereka miliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahardjo dan Soetjningsing yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung memiliki keterikatan emosional yang kuat terhadap aktivitas orang lain yang ditampilkan di media sosial. Akibatnya, siswa menjadi lebih rentan mengalami perasaan tidak diterima atau tertinggal ketika tidak terlibat dalam aktivitas kelompok yang mereka lihat secara daring.(Rahardjo & Soetjningsih, 2022)

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi turut mempengaruhi pola interaksi sosial siswa. Sebelum adanya pembatasan penggunaan HP di sekolah, siswa cenderung lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Perdana, yang menjelaskan bahwa generasi Z cenderung membangun dan mempertahankan hubungan sosial melalui media digital sehingga interaksi langsung sering kali menjadi berkurang. Apabila kondisi ini berlangsung interpersonal yang sehat dapat mengalami penurunan.(Perdana, 2023)

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa FOMO berdampak pada aktivitas akademik siswa. Guru mata pelajaran dan guru BK mengungkapkan bahwa

sebagian siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran karena perhatian mereka sering teralihkan pada media sosial. Selain itu, kebiasaan menggunakan HP hingga larut malam menyebabkan siswa datang ke sekolah dalam keadaan mengantuk dan kurang fokus mengikuti pelajaran.

Pada aspek psikologis menunjukkan bahwa media sosial mempengaruhi cara siswa menilai dirinya sendiri. Beberapa siswa mengaku merasa kurang percaya diri setelah melihat unggahan teman-temannya yang dianggap memiliki penampilan, gaya hidup, atau pencapaian yang lebih baik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang mempengaruhi harga diri siswa. Temuan ini sesuai penelitian Fitri et al. yang menyatakan bahwa individu dengan self-esteem yang rendah cenderung lebih rentan mengalami FOMO karena sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih bahagia atau sukses di media sosial. Oleh karena itu, paparan media sosial yang berlebihan berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan menerima dan menghargai diri sendiri.

Dalam mengatasi kondisi tersebut, guru BK di SMA Negeri 5 Banda Aceh menerapkan layanan konseling individu, bekerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran dalam memantau perilaku siswa, serta menjalin komunikasi dengan orang tua untuk meningkatkan pengawasan penggunaan media sosial di rumah. Upaya tersebut dilakukan untuk membantu siswa mengembangkan kontrol diri, meningkatkan kesadaran terhadap dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, serta membangun kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan strategi layanan konseling individu yang membantu peserta didik mengatasi permasalahan pribadi dan sosial yang mempengaruhi perkembangan mereka. (Perdana, 2023) Namun, pelaksanaan layanan masih menghadapi kendala berupa rendahnya kesadaran siswa terhadap dampak negatif media sosial, pengaruh teman sebaya sangat kuat, serta kurang konsistennya pengawasan orang tua. Oleh karena itu, penanganan perilaku FOMO memerlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial agar perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa dapat berlangsung secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada

siswa SMA N 5 Banda Aceh dipengaruhi oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial yang berdampak pada aspek emosional, sosial, akademik, dan harga diri siswa. Faktor yang mempengaruhi munculnya FOMO meliputi kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, keinginan mengikuti tren yang berkembang, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial melalui media digital. Dalam menghadapi kondisi tersebut, guru BK di SMA N 5 Banda Aceh menerapkan berbagai strategi melalui layanan konseling individu, koordinasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran serta komunikasi dengan orang tua siswa untuk memantau perilaku di sekolah maupun di rumah. Pendampingan dilakukan secara bertahap sesuai kondisi masing-masing siswa. Namun, pelaksanaan layanan masih menghadapi kendala berupa rendahnya kesadaran siswa terhadap dampak negatif media sosial, pengaruh teman sebaya yang kuat, dan kurang konsistennya pengawasan orang tua. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi yang berkelanjutan antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahria, B., & Ginasti, D. E. (n.d.). *Meningkatkan Kualitas Layanan BK Berbasis Kearifan Lokal Di Era Globalisasi*. 296–302.
- Di, C., & Tuntungan, D. (2023). (*Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*). 2(2).
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). *Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial*. 4, 1–21.
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarmo, I. (2022). Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 6(1), 339–344. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>
- Hasan, M., & Al-abyadh, A. (2025). Heliyon The fear of missing out and social media addiction : A cross-sectional and quasi-experimental approach. *Heliyon*, 11(3), e41958. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41958>
- Homepage, J. (2025). *Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kesejahteraan Psikologis Generasi Z dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator*. 5(2024), 26257–26264.
- lii, B. A. B., & Penelitian, M. (2024). *No Title*. 2023, 30–42.
- Kusuma, L., Rahardjo, D., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). *Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. 4(2), 460–465.
- Nadira, B., & Fajar, A. (2024). *Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Binge Watching Gen Z dengan Emotionally Immature Parents*. 0341, 391–399.
- Noviani, A. P., Suryawinata, H., Maelani, S. R., Mulyeni, S., Ekonomi, F., & Pasim, U. N. (2026). *Pengaruh FoMO terhadap Gaya Hidup Gen Z Pengguna*

TikTok perilaku dan gaya hidup masyarakat , terutama pada Generasi Z yang tumbuh di era internet . menyalurkan ekspresi , berbagi ide , dan mengikuti berbagai tren populer . Namun , kebiasaan ini kesepian yang justru berlawanan dengan tujuan awal media sosial sebagai alat koneksi sosial . 3.

- Perdana, D. D. (2023). *Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram*. 54–64.
- Pgsd, J., Volume, I., Wulandari, R., Adanya, P., Nana, M., Dictionary, W., Salisbury, B., & Rogers, S. (2023). *DAMPAK PERKEMBANGAN TEKNOLOGI DALAM PENDIDIKAN*. 09(Desember), 66–76.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Ramadhani, O. (2025). *Generasi Z dan Teknologi : Gaya Hidup Generasi Z di Era Digital*. 3.
- Sinta, D., Wardani, S., Cahyani, R., Elektronika, P., & Surabaya, N. (2023). *Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT . Pengaruh FoMO Diah Sinta dan Resita Pengaruh FoMO Diah Sinta dan Resita*. 11(02), 257–269.
- Sufiandi, A. C., Soviana, A. F., Nur, D., Fauziah, I., Rakhmadhani, R., Salsabila, U., Malinda, P., & Christiana, A. E. (2025). *Analisis Layanan Konseling Individual dan Konseling Kelompok*. 11(1), 35–49.
- Zacky, M., Nur, M., & Abdullah, A. (2025). *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial ANALISIS DAMPAK FOMO TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z 1*. 12(5), 1798–1802.