

Pembentukan Fear of Missing Out (FoMO) melalui Media Sosial pada Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa

Rido Hardian Rangkuti
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
rido0102221017@uinsu.ac.id

Ira Wirtati
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
irawirtati@uinsu.ac.id

Abstract

The increasing intensity of social media use among adolescents has the potential to trigger Fear of Missing Out (FoMO), a psychological condition characterized by anxiety about missing information, experiences, or social activities of others. This phenomenon not only influences digital behavior but also affects students' lifestyles. This study aimed to analyze the formation of Fear of Missing Out (FoMO) resulting from social media use and its impact on the lifestyles of students at SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. This study employed a qualitative approach using a case study method. The participants consisted of six students from Grades VII, VIII, and IX who were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and were analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. Data trustworthiness was ensured through source triangulation, technique triangulation, and member checking. The findings revealed that intensive social media use contributed to the development of FoMO through three main themes: social comparison, the need for self-validation through digital responses, and lifestyle changes characterized by increased social media use, a tendency to follow trends, and changes in study habits, time management, and sleeping patterns. The study concludes that FoMO is a psychosocial process shaped by the interaction between intensive social media use, social comparison, and the need for self-validation, which subsequently influences students' lifestyles. Therefore, strengthening digital literacy and self-regulation is essential as a foundation for developing guidance and counseling services in schools to promote healthy and responsible social media use.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), social media, lifestyle, adolescents.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi masyarakat, terutama sejak hadirnya berbagai platform media sosial yang memungkinkan setiap individu berkomunikasi, berbagi informasi, serta membangun hubungan sosial secara cepat tanpa dibatasi ruang dan waktu.¹ Bagi remaja, media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi

¹ Hasan Basri, "Implementation of 21st Century Learning in the Independent Learning Curriculum at SD IT Islamic Center Deli Serdang," *Education: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 12.

telah menjadi bagian dari gaya hidup yang memengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.² Kehadiran berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook memberikan kemudahan bagi remaja untuk memperoleh informasi, mengekspresikan diri, mengikuti berbagai tren, serta menjalin hubungan dengan teman sebaya.³ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupan generasi muda pada era digital.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial, serta keinginan untuk diakui oleh lingkungan sekitarnya.⁴ Pada tahap ini, remaja cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan sosial, termasuk lingkungan digital. Media sosial menjadi ruang yang memungkinkan remaja menampilkan identitas diri melalui unggahan foto, video, maupun aktivitas sehari-hari.⁵ Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang semakin intensif juga menghadirkan berbagai konsekuensi psikologis, salah satunya munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis ketika seseorang merasa cemas, khawatir, atau takut tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang sedang dilakukan orang lain. Kondisi ini mendorong individu untuk terus memantau media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan pergaulannya. Pada remaja, FoMO sering kali muncul karena adanya kebutuhan untuk memperoleh pengakuan sosial, mengikuti tren yang sedang berkembang, serta menjaga eksistensi di lingkungan digital. Akibatnya, remaja terdorong untuk terus terhubung dengan media sosial, memeriksa notifikasi secara

² dhillan Zalillah & Alfurqan, "Penggunaan Game Interaktif Wordwall Dalam Evaluasi Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sdn 17 Gurun Laweh Padang," *Manazhim : Jurnal Manajemen Dan Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (1996): 491–504.

³ Ahmad Syahri Mubarak et al., "Development of PAI Learning in the Digital Era Merdeka Curriculum at MTs Negeri 1 Yogyakarta," *Eduprof: Journal of Islamic Education* 5, no. 2 (2023).

⁴ Jungjungan Simorangkir et al., "Menggali Potensi Diri Remaja Sebagai Kunci Sukses Masa Depan," *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 4, no. 1 (2022): 217–21.

⁵ Hasan Basri dan Muhammad Irsyad, "Terapi Ampuh Mencegah Dan Mengobati Penyakit Bullying Di Media Sosial Era Digital Perspektif Al-Qur'an," *Hikmah Journal of Islamic Studies* 20, no. 1 (2024): 40–45.

berulang, bahkan merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses internet atau media sosial dalam waktu tertentu.⁶

Fenomena FoMO semakin relevan dikaji mengingat tingginya intensitas penggunaan media sosial di Indonesia. Berdasarkan berbagai laporan nasional mengenai penggunaan internet, kelompok usia remaja merupakan salah satu pengguna media sosial paling aktif. Mereka menggunakan media sosial tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi, membangun relasi sosial, mengikuti perkembangan tren, hingga mencari pengakuan dari lingkungan pergaulan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tersebut berpotensi meningkatkan kecenderungan FoMO karena remaja merasa harus selalu mengetahui aktivitas teman-temannya agar tidak dianggap tertinggal dari kelompok sosialnya.

FoMO tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi gaya hidup remaja. Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki kebiasaan menggunakan telepon genggam secara berlebihan, menghabiskan waktu lebih lama di media sosial, mengikuti berbagai tren yang sedang populer, serta memiliki dorongan untuk selalu tampil mengikuti lingkungan sosialnya. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi tersebut dapat memengaruhi pola belajar, pola tidur, interaksi sosial secara langsung, hingga perilaku konsumtif. Tidak sedikit remaja yang rela mengorbankan waktu belajar maupun waktu istirahat hanya untuk tetap mengikuti aktivitas di media sosial. Apabila berlangsung secara terus-menerus, kondisi ini dapat berdampak terhadap kesehatan mental, prestasi belajar, serta kualitas hubungan sosial remaja.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara penggunaan media sosial dengan munculnya *Fear of Missing Out* pada remaja. Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kecenderungan seseorang mengalami FoMO yang pada akhirnya memengaruhi perilaku dan gaya hidupnya. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial, perilaku konsumtif, rendahnya kepuasan hidup,

⁶ Sultan and Ageng Tirtayasa, "Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4 . 0 Dan 5 . 0 Melalui Subjective Well-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO) Taswiyah" 8, no. 1 (2022): 103–19.

serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan pengguna media sosial lainnya.

Meskipun demikian, penelitian mengenai FoMO pada siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan mengukur hubungan antarvariabel melalui analisis statistik. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat FoMO, tetapi belum mampu menjelaskan secara mendalam bagaimana pengalaman siswa dalam menggunakan media sosial, faktor-faktor yang mendorong munculnya FoMO, serta bagaimana fenomena tersebut memengaruhi gaya hidup mereka dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu, kajian yang secara khusus menggunakan pendekatan studi kasus pada konteks sekolah juga masih jarang dilakukan, sehingga dinamika sosial yang terjadi di lingkungan sekolah belum banyak terungkap.

SMP Negeri 1 Tanjung Morawa dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil observasi awal diketahui bahwa sebagian besar siswa telah aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial dimanfaatkan untuk berkomunikasi, mengikuti berbagai tren, mencari hiburan, hingga memperoleh informasi terbaru. Dalam penggunaannya, terlihat adanya kecenderungan sebagian siswa untuk selalu mengikuti aktivitas teman sebaya di media sosial, merasa khawatir apabila tidak mengetahui informasi terbaru, serta memiliki keinginan untuk terus aktif dalam berbagai platform digital. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gejala yang mengarah pada fenomena *Fear of Missing Out* yang berpotensi memengaruhi pola perilaku dan gaya hidup siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana media sosial berperan dalam pembentukan *Fear of Missing Out* (FoMO) serta bagaimana dampaknya terhadap gaya hidup siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus agar dapat menggambarkan pengalaman, persepsi, serta realitas yang dialami siswa secara lebih komprehensif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami dinamika penggunaan media sosial pada remaja, sekaligus menjadi

bahan pertimbangan bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua dalam merancang strategi pendampingan yang tepat untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial di kalangan siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa akibat penggunaan media sosial. Metode studi kasus dipilih karena mampu mengkaji fenomena secara mendalam dan kontekstual, terutama ketika fenomena sosial berkaitan erat dengan lingkungan tempat terjadinya.⁷ Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa, Sumatera Utara, dengan pertimbangan tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan siswa serta adanya indikasi perubahan gaya hidup digital. Sekolah menjadi ruang sosial penting dalam pembentukan identitas dan interaksi remaja.⁸ Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu enam siswa kelas VII, VIII, dan IX yang aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari, menunjukkan kecenderungan *Fear of Missing Out* (FoMO), serta bersedia menjadi informan. Pemilihan informan didasarkan pada hasil diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengidentifikasi siswa yang memenuhi kriteria tersebut berdasarkan pengamatan di lingkungan sekolah. Teknik ini dipilih karena penelitian kualitatif menekankan kedalaman data dari informan yang memiliki pengalaman dan karakteristik sesuai dengan fokus penelitian.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman siswa terkait penggunaan media sosial, rasa takut tertinggal informasi, dan dampaknya terhadap gaya hidup, sedangkan observasi dilakukan untuk mengamati interaksi sosial serta penggunaan media sosial di lingkungan sekolah. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian melalui triangulasi⁹. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti dengan bantuan pedoman wawancara

⁷ Robert K. Yin, *Case Study Research and Applications: Design and Methods*, 6th ed. (Los Angeles, California: SAGE Publications, Inc., 2018).

⁸ Nur Hikmatul Auliya et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, ed. Husnu Abadi, 1st ed. (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020).

⁹ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (America: Sage Publications, 2014).

semi-terstruktur agar proses pengumpulan data tetap terarah namun fleksibel.¹⁰ Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara induktif berdasarkan temuan lapangan.¹¹ Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik serta member check untuk memastikan kesesuaian interpretasi peneliti dengan pengalaman informan.¹²

B. Hasil dan Pembahasan

1. Media Sosial dalam Membentuk *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa

Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap enam siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Keenam informan, yaitu DMS, IZ, MDN, DA, RP, dan CJP, merupakan pengguna aktif media sosial dengan intensitas penggunaan sedikitnya dua jam setiap hari. Untuk meningkatkan kredibilitas temuan, data hasil wawancara dikonfirmasi melalui observasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini mengidentifikasi satu tema utama, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. Tema tersebut kemudian dijabarkan ke dalam tiga subtema yang merepresentasikan pengalaman informan, meliputi perbandingan sosial, validasi diri, serta dampak FoMO terhadap gaya hidup.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan merupakan pengguna aktif media sosial dengan intensitas penggunaan yang cukup tinggi. TikTok dan Instagram menjadi platform yang paling sering diakses karena menyediakan berbagai informasi, hiburan, dan tren yang *dapat* diperoleh dengan cepat. Selain kedua platform tersebut, YouTube dimanfaatkan sebagai sarana hiburan sekaligus sumber pembelajaran. Sementara itu, WhatsApp, Telegram, dan Facebook lebih banyak digunakan untuk berkomunikasi serta mempertahankan interaksi dengan teman dan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah memiliki fungsi yang beragam dalam kehidupan sehari-hari informan,

¹⁰ Feny Rita Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 2022.

¹¹ A. Michael Huberman dan Johnny Saldana Matthew B. Miles, *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook* (USA: Sage Publication, Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press, 2014).

¹² Yvonna S. Lincoln and Egon G. Guba, *Naturalistic Inquiry*, 1985.

tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi, pencarian informasi, dan pembelajaran.

Intensitas penggunaan media sosial pada masing-masing informan menunjukkan perbedaan, baik dari segi durasi maupun jenis aktivitas yang dilakukan. DMS dan IZ menggunakan media sosial sekitar dua hingga tiga jam setiap hari, terutama untuk menonton video, melakukan scrolling, membaca komentar, dan bermain game. MDN dan DA menghabiskan waktu sekitar tiga hingga lima jam per hari dengan aktivitas yang lebih banyak diarahkan pada pencarian informasi dan mengikuti perkembangan tren. Sementara itu, RP dan CJP memiliki durasi penggunaan paling tinggi, yaitu sekitar lima hingga tujuh jam per hari. Keduanya menggunakan berbagai platform, seperti TikTok, Instagram, WhatsApp, Telegram, dan Facebook, untuk memperoleh informasi sekaligus berkomunikasi dengan teman dan keluarga.

Perbedaan durasi tersebut tidak hanya terlihat dari lamanya waktu penggunaan, tetapi juga dari pola aktivitas masing-masing informan. DMS dan IZ lebih sering memanfaatkan media sosial untuk menonton siaran langsung, bermain game online, dan membaca komentar. MDN dan DA cenderung berpindah dari satu konten ke konten lainnya sehingga terkadang tidak menyadari waktu yang telah dihabiskan. Adapun RP dan CJP memiliki kebiasaan membuka beberapa aplikasi media sosial secara bergantian untuk mengikuti informasi terbaru. Akibatnya, penggunaan media sosial pada keduanya sering kali berlangsung lebih lama daripada waktu yang sebelumnya direncanakan.

Media sosial juga dimanfaatkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan informan dalam kehidupan sehari-hari. Selain memperoleh hiburan, mereka menggunakannya untuk mencari informasi mengenai kegiatan sekolah, mengikuti perkembangan tren, memperoleh referensi gaya berpakaian, mencari informasi tentang tempat wisata, serta mendapatkan materi pembelajaran. Dengan demikian, media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian informan dan digunakan untuk berbagai kepentingan, mulai dari komunikasi, hiburan, pencarian informasi, pembelajaran, hingga membangun interaksi sosial.

Intensitas penggunaan tersebut kemudian berkaitan dengan munculnya pengalaman *Fear of Missing Out* (FoMO) pada informan. Hasil wawancara

menunjukkan bahwa meskipun tidak seluruh informan secara langsung menyebutkan adanya rasa takut tertinggal atau FoMO, mereka menunjukkan kecenderungan untuk tetap terhubung dengan media sosial agar tidak melewatkan informasi, aktivitas, maupun perkembangan yang dianggap penting. Bentuk pengalaman FoMO yang muncul pun berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan sosial masing-masing informan.

Pada siswa kelas VII, pengalaman FoMO lebih banyak berkaitan dengan kebutuhan praktis dalam aktivitas sehari-hari. DMS menunjukkan kekhawatiran akan tertinggal perkembangan dalam game online yang diikutinya, sedangkan IZ lebih sering memeriksa WhatsApp untuk memastikan tidak ada tugas sekolah atau pesan dari teman yang terlewat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman FoMO pada DMS dan IZ lebih berkaitan dengan aktivitas akademik dan hiburan yang mereka anggap penting dalam kesehariannya.

Pada siswa kelas VIII, pengalaman FoMO mulai menunjukkan keterkaitan yang lebih kuat dengan perkembangan tren digital. MDN merasa khawatir apabila tertinggal konten yang sedang viral, sedangkan DA memperoleh informasi mengenai tren terbaru melalui media sosial maupun dengan bertanya kepada teman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu sumber utama bagi MDN dan DA untuk mengetahui perkembangan informasi yang sedang dibicarakan dalam lingkungan teman sebaya.

Sementara itu, pada siswa kelas IX, pengalaman FoMO lebih terlihat dalam kebutuhan untuk mempertahankan keterhubungan sosial. RP secara rutin memantau media sosial agar tidak tertinggal informasi mengenai kegiatan sekolah maupun aktivitas teman. CJP juga menunjukkan kecenderungan yang sama dengan merasa khawatir apabila terlalu lama tidak mengakses media sosial karena berpotensi melewatkan informasi terbaru. Temuan ini memperlihatkan bahwa keterhubungan melalui media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sosial kedua informan.

Ketika menyadari adanya informasi yang belum diketahui, hampir seluruh informan menunjukkan respons yang relatif serupa. Mereka kembali membuka media sosial, melakukan scrolling, mencari informasi terbaru, memeriksa pesan WhatsApp, atau menanyakan informasi tersebut kepada teman. Respons tersebut

menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan untuk memperoleh hiburan, tetapi juga telah menjadi salah satu sumber utama dalam memenuhi kebutuhan informasi yang berkaitan dengan kehidupan sosial dan aktivitas sekolah. Kebiasaan untuk segera kembali mengakses media sosial ketika merasa tertinggal informasi menjadi salah satu bentuk perilaku yang mencerminkan pengalaman FoMO pada informan.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman FoMO pada remaja berkaitan erat dengan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Media sosial dipandang sebagai ruang untuk mengetahui berbagai informasi, aktivitas, dan pengalaman yang berlangsung di sekitar mereka. Ketika tidak mengakses media sosial dalam waktu tertentu, muncul kekhawatiran bahwa terdapat informasi atau momen penting yang mungkin terlewat. Oleh karena itu, dorongan untuk terus memantau media sosial tidak semata-mata disebabkan oleh keinginan memperoleh hiburan, tetapi juga oleh kebutuhan untuk mempertahankan keterhubungan dengan kelompok pertemanan dan lingkungan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman Fear of Missing Out (FoMO) pada seluruh informan tercermin melalui kebiasaan memantau media sosial, memastikan tidak ada informasi yang terlewat, serta mempertahankan keterhubungan dengan lingkungan sosial digital. Meskipun bentuk dan intensitasnya berbeda pada setiap informan, terdapat pola yang sama berupa dorongan untuk kembali mengakses media sosial ketika merasa tertinggal informasi. Berdasarkan temuan tersebut, pengalaman FoMO pada informan selanjutnya dikelompokkan ke dalam tiga subtema utama yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.

Perbandingan sosial, validasi diri, dan dampak FoMO terhadap gaya hidup siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa.

Tema Utama	SubTema	Informan Dominan	Indikator Temuan
<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) pada siswa	Perbandingan sosial	DMS, IZ, MDN,	Membandingkan penampilan, pencapaian,

SMP Negeri 1 Tanjung Morawa		DA, RP, CJP.	aktivitas, dan popularitas teman.
	Validasi diri	MDN, RP, DMS, IZ, DA, CJP.	Mencari pengakuan melalui <i>Like</i> , komentar, dan respons pengguna lain.
	Dampak FoMO terhadap gaya hidup	DMS, IZ, MDN, DA, RP, CJP.	Mengikuti tren, perubahan kebiasaan, penggunaan waktu, dan pola belajar dan pola tidur.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi menghasilkan satu tema utama, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa. Tema tersebut kemudian dikembangkan ke dalam tiga subtema utama, yaitu perbandingan sosial, validasi diri, dan dampak FoMO terhadap gaya hidup. Ketiga subtema tersebut merupakan hasil interpretasi terhadap pengalaman informan dalam menggunakan media sosial serta respons mereka terhadap informasi, aktivitas, dan perkembangan yang berlangsung di lingkungan sosial digital.

Subtema perbandingan sosial menunjukkan bahwa siswa cenderung membandingkan dirinya dengan pengguna media sosial lainnya, terutama dalam aspek penampilan, pencapaian, aktivitas, dan pengalaman. Perbandingan tersebut muncul karena siswa secara terus-menerus terpapar berbagai konten yang menampilkan kehidupan orang lain. Sementara itu, subtema validasi diri menunjukkan adanya kecenderungan siswa untuk memperoleh pengakuan sosial melalui media digital, yang terlihat dari perhatian terhadap jumlah *like*, komentar, pengikut, maupun respons teman sebaya. Meskipun kebutuhan terhadap validasi berbeda pada setiap informan, temuan penelitian menunjukkan bahwa interaksi di media sosial turut memengaruhi cara siswa mengevaluasi dan memandang dirinya dalam lingkungan sosial.

Subtema ketiga berkaitan dengan dampak FoMO terhadap gaya hidup siswa. Pengalaman FoMO tidak hanya terlihat dari keinginan untuk mengetahui informasi terbaru, tetapi juga berpengaruh terhadap berbagai kebiasaan sehari-hari. Beberapa di antaranya berupa kecenderungan mengikuti tren, meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, perubahan pengelolaan waktu, pola belajar, pola tidur, serta interaksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, temuan penelitian memperlihatkan adanya

hubungan antara paparan media sosial, perbandingan sosial, kebutuhan validasi diri, dan perubahan perilaku siswa.

Media sosial dalam kehidupan siswa tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang interaksi sosial dan sumber informasi yang digunakan secara terus-menerus. Siswa memanfaatkannya untuk berkomunikasi, mengikuti perkembangan informasi, mengetahui tren, serta memantau aktivitas teman sebaya. Karakteristik media sosial yang memungkinkan informasi diperoleh secara cepat dan berkelanjutan membuat siswa memiliki kesempatan yang besar untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan atau dialami orang lain.¹³ Kondisi tersebut dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas digital dan mendorong mereka untuk terus memantau perkembangan informasi.

Paparan informasi yang berlangsung secara berkelanjutan menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Dalam penelitian ini, FoMO dipahami sebagai kecenderungan siswa untuk tetap terhubung dengan media sosial karena adanya kekhawatiran akan tertinggal informasi, aktivitas, atau pengalaman yang dianggap penting. Temuan tersebut sejalan dengan teori Andrew K. Przybylski yang menjelaskan bahwa FoMO berkaitan dengan keinginan individu untuk terus mengetahui pengalaman orang lain karena adanya kekhawatiran kehilangan pengalaman sosial yang bermakna.¹⁴ Dengan demikian, semakin kuat kebutuhan siswa untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya, semakin besar pula dorongan untuk memantau media sosial secara berulang.

Pengalaman FoMO yang ditemukan dalam penelitian ini selanjutnya berkaitan dengan munculnya perbandingan sosial. Siswa yang secara rutin melihat berbagai unggahan mengenai pencapaian, penampilan, aktivitas, maupun gaya hidup orang lain memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengevaluasi dirinya berdasarkan kondisi pengguna lain. Proses tersebut menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang yang memungkinkan terjadinya perbandingan sosial secara terus-menerus. Siswa tidak hanya melihat apa yang dimiliki atau dilakukan orang lain, tetapi juga menggunakan informasi tersebut sebagai bahan untuk menilai kondisi dirinya sendiri.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial yang menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya dengan

¹³ Desirée Schmuck, "Following Social Media Influencers in Early Adolescence: Fear of Missing Out, Social Well-Being and Supportive Communication with Parents," *Journal of Computer-Mediated Communication* 26, no. 5 (2021).

¹⁴ Andrew K Przybylski et al., "Computers in Human Behavior: Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48.

membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, proses perbandingan tersebut menjadi lebih intens karena siswa dapat melihat berbagai representasi kehidupan orang lain dalam waktu yang relatif cepat dan berulang. Konten yang menampilkan pencapaian, penampilan menarik, aktivitas sosial, maupun pengalaman menyenangkan dapat membentuk standar tertentu yang kemudian digunakan siswa dalam mengevaluasi dirinya. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan individu melakukan evaluasi diri melalui perbandingan dengan pengguna lain.

Perbandingan sosial yang berlangsung secara berulang kemudian berkaitan dengan kebutuhan siswa untuk memperoleh validasi diri. Ketika siswa melihat pencapaian atau penampilan orang lain, muncul dorongan untuk menampilkan dirinya dalam bentuk yang dianggap dapat memperoleh penerimaan dari lingkungan sosial. Media sosial menyediakan ruang bagi siswa untuk menampilkan aktivitas, pengalaman, maupun identitas dirinya kepada orang lain. Respons yang diterima melalui *like*, komentar, jumlah pengikut, dan tanggapan teman sebaya kemudian dapat menjadi salah satu indikator penerimaan sosial bagi siswa.

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui teori dramaturgi yang memandang interaksi sosial sebagai proses pengelolaan kesan atau *impression management*. Dalam konteks media sosial, unggahan yang ditampilkan siswa dapat dipahami sebagai bentuk *front stage*, yaitu ruang ketika individu berusaha menampilkan dirinya sesuai dengan kesan tertentu yang ingin dibangun di hadapan audiens. Respons yang diperoleh dari pengguna lain kemudian dapat memengaruhi penilaian siswa terhadap dirinya. Dengan demikian, validasi melalui media sosial tidak hanya berkaitan dengan respons terhadap suatu unggahan, tetapi juga dapat berhubungan dengan proses pembentukan dan pengembangan konsep diri pada masa remaja.

Hubungan antara FoMO, perbandingan sosial, dan validasi diri selanjutnya terlihat pada perubahan gaya hidup siswa. Dorongan untuk tetap mengikuti perkembangan media sosial membuat siswa cenderung meningkatkan frekuensi akses, mengikuti tren yang sedang berkembang, serta menyesuaikan aktivitas tertentu dengan apa yang mereka lihat di ruang digital. Perubahan tersebut juga dapat memengaruhi cara siswa mengatur waktu antara penggunaan media sosial dengan kegiatan belajar, istirahat, dan interaksi langsung dengan teman maupun keluarga.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa media sosial dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan gaya hidup remaja melalui proses

imitasi terhadap berbagai tren yang berkembang di ruang digital.¹⁵ Paparan terhadap konten secara berulang dapat membentuk kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks FoMO, dorongan untuk terus mengetahui informasi terbaru juga dapat menyebabkan siswa melakukan pengecekan media sosial secara berulang.¹⁶ Apabila berlangsung secara berlebihan, kebiasaan tersebut berpotensi mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan lain, termasuk belajar, beristirahat, dan berinteraksi secara langsung.

Meskipun demikian, hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa penggunaan media sosial selalu memberikan dampak negatif. Media sosial juga memberikan manfaat bagi siswa, terutama dalam memperoleh informasi pembelajaran, memperluas wawasan, berkomunikasi, mencari referensi, serta mengembangkan kreativitas. Oleh sebab itu, dampak penggunaan media sosial sangat dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam mengendalikan intensitas dan tujuan penggunaannya. Penggunaan yang terarah dapat memberikan manfaat, sedangkan penggunaan yang tidak terkendali, terutama ketika didorong oleh rasa takut tertinggal informasi, dapat memengaruhi keseimbangan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa FoMO pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa tidak muncul sebagai suatu gejala yang berdiri sendiri. FoMO berkembang melalui interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dan kebutuhan siswa untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Paparan terhadap aktivitas dan kehidupan pengguna lain kemudian mendorong terjadinya perbandingan sosial. Perbandingan tersebut dapat meningkatkan kebutuhan terhadap validasi diri melalui respons sosial di media digital. Selanjutnya, rangkaian proses tersebut berpotensi memengaruhi kebiasaan dan gaya hidup siswa, terutama dalam hal mengikuti tren, mengatur waktu, belajar, beristirahat, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Berdasarkan hubungan antartemuan tersebut, model konseptual penelitian disajikan pada Gambar 1.

¹⁵ Liza Fitriani, Imam Aminudin, and Pareng Rengi, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Literasi Politik Generasi Milenial," *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (2022): 46–55.

¹⁶ Andrew K. Przybylski et al, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29 (2013).



Gambar 1. Model konseptual penelitian

Model konseptual menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa berkembang melalui keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, validasi diri, dan perubahan gaya hidup. Intensitas penggunaan media sosial meningkatkan paparan siswa terhadap informasi dan aktivitas teman sebaya. Paparan tersebut kemudian mendorong siswa melakukan perbandingan sosial dan membangun kebutuhan untuk memperoleh validasi melalui respons digital, seperti *like* dan komentar. Proses tersebut memperkuat pengalaman FoMO yang selanjutnya dapat mendorong siswa meningkatkan frekuensi penggunaan media sosial, mengikuti tren, serta mengalami perubahan dalam pengelolaan waktu, pola belajar, dan pola istirahat.

Model tersebut memberikan gambaran bahwa FoMO pada remaja awal merupakan fenomena yang berkaitan dengan aspek sosial dan perilaku. FoMO tidak hanya berupa kekhawatiran tertinggal informasi, tetapi juga berhubungan dengan cara siswa mengevaluasi dirinya, memperoleh penerimaan sosial, dan menyesuaikan perilakunya dengan lingkungan digital. Oleh karena itu, upaya memahami FoMO pada siswa perlu mempertimbangkan tidak hanya durasi penggunaan media sosial, tetapi juga alasan siswa menggunakannya, bentuk interaksi yang dilakukan, serta pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa terbentuk melalui keterkaitan antara penggunaan media sosial, perbandingan sosial, validasi diri, dan perubahan gaya hidup. Temuan ini memperlihatkan bahwa FoMO merupakan fenomena psikososial yang tidak hanya berkaitan dengan rasa takut tertinggal informasi, tetapi juga dapat memengaruhi cara siswa memandang dirinya dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Hasil

penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, dalam mengembangkan upaya penguatan literasi digital, regulasi diri, dan konsep diri positif agar siswa mampu menggunakan media sosial secara sehat, bijaksana, dan bertanggung jawab.

C. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Morawa merupakan fenomena psikososial yang tidak berdiri sendiri, tetapi terbentuk melalui keterkaitan antara intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, kebutuhan akan validasi diri, dan perubahan gaya hidup. Media sosial bagi siswa tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk memperoleh informasi, mengikuti perkembangan tren, serta menjaga keterhubungan dengan lingkungan pertemanan. Keinginan untuk selalu mengetahui aktivitas dan pengalaman orang lain kemudian mendorong siswa untuk terus memantau media sosial agar tidak merasa tertinggal. Dengan demikian, FoMO pada remaja tidak semata-mata menunjukkan ketakutan kehilangan informasi, tetapi juga mencerminkan kebutuhan untuk tetap terhubung dan diterima dalam lingkungan sosialnya.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan validasi diri menjadi faktor yang memperkuat munculnya FoMO. Paparan terhadap unggahan mengenai pencapaian, penampilan, gaya hidup, dan aktivitas teman sebaya mendorong siswa membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain. Pada saat yang sama, *like*, komentar, dan perhatian dari pengguna lain dapat menjadi bentuk pengakuan sosial yang memengaruhi cara siswa memandang dirinya. Kondisi tersebut kemudian berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan gaya hidup, antara lain meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, kecenderungan mengikuti tren, serta perubahan dalam pengelolaan waktu, pola belajar, dan waktu istirahat. Meskipun demikian, penelitian juga menemukan bahwa media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif. Apabila digunakan secara proporsional dan disertai kemampuan regulasi diri yang baik, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi, media pembelajaran, sarana komunikasi, dan ruang untuk mengembangkan kreativitas.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian *Fear of Missing Out* pada remaja awal dengan menunjukkan bahwa FoMO perlu dipahami sebagai fenomena yang berkaitan dengan dinamika sosial dan pembentukan perilaku remaja, bukan sekadar persoalan intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, upaya mengurangi dampak FoMO tidak cukup dilakukan dengan membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan kemampuan regulasi diri, sikap kritis terhadap konten media sosial, dan pemahaman yang sehat terhadap kebutuhan akan penerimaan sosial. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan yang lebih beragam dan mengkaji faktor lain, seperti literasi digital, regulasi diri, pola asuh dan dukungan keluarga, serta kondisi psikologis remaja, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembentukan dan dampak FoMO pada peserta didik.

Daftar Pustaka

- Andrew K. Przybylski et al. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29 (2013).
- Auliya, Nur. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, and Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Edited by Husnu Abadi. 1st ed. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Basri, H dan Irsyad, M. "Terapi Ampuh Mencegah Dan Mengobati Penyakit Bullying Di Media Sosial Era Digital Perspektif Al-Qur'an." *Hikmah Journal of Islamic Studies* 20, no. 1 (2024): 40–45.
- Basri, H dkk. "Implementation of 21st Century Learning in the Independent Learning Curriculum at SD IT Islamic Center Deli Serdang." *Education: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 12.
- Creswell, J. W. *Research Design; Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. America: Sage Publications, 2014.
- Fiantika, F. R., Mohammad Wasil, S R I Jumiyati, Leli Honesti, S R I Wahyuni, Erland Mouw, Imam Mashudi, et al. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 2022.
- Fitriani, L., Aminudin, I and Pareng Rengi. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Literasi Politik Generasi Milenial." *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (2022): 46–55. <https://doi.org/10.35760/mkm.2022.v6i1.6517>.
- Lincoln, Y. S., and Egon G. Guba. *Naturalistic Inquiry*, 1985.

- Mubaroket, A. S., al. "Development of PAI Learning in the Digital Era Merdeka Curriculum at MTs Negeri 1 Yogyakarta." *Eduprof: Journal of Islamic Education* 5, no. 2 (2023).
- Matthew B. M., A. Michael Huberman dan Saldana, J. *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook*. USA: Sage Publication, Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press, 2014.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Cody R Dehaan, and Valerie Gladwell. "Com Puters in Human Behavior Motivational , Emotional , and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Schmuck, D. "Following Social Media Influencers in Early Adolescence: Fear of Missing Out, Social Well-Being and Supportive Communication with Parents." *Journal of Computer-Mediated Communication* 26, no. 5 (2021).
- Simorangkir, J., Agustina, W., Nababan, M. L and May Rauli Simamora. "Menggali Potensi Diri Remaja Sebagai Kunci Sukses Masa Depan." *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 4, no. 1 (2022): 217–21.
- Sultan, and Tirtayasa, A. "Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4 . 0 Dan 5 . 0 Melalui Subjective Weel-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO) Taswiyah" 8, no. 1 (2022): 103–19.
- Zalillah, D & Alfurqan. "Penggunaan Game Interaktif Wordwall Dalam Evaluasi Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sdn 17 Gurun Laweh Padang." *Manazhim : Jurnal Manajemen Dan Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (1996): 491–504.
- Yin, Robert K. *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. 6th ed. Los Angeles, California: SAGE Publications, Inc., 2018.