PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA DI DI SMAN 2 GUNUNG TALANG

Saskia Martha Ramadhan[1], Arif[2], Syawaluddin[3], Yeni Afrida[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : saskiamartha28@gmail.com[1], arif@uinbukittinggi.ac.id[2], syawaluddin@uinbukittinggi.ac.id[3], yeniafrida@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika psikologis remaja di era digital, dengan fokus pada: (1) tingkat kesejahteraan psikologis siswa, (2) tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa, dan (3) pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis siswa di SMA N 2 Gunung Talang. Fenomena kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial yang intens menjadi latar belakang utama penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Populasi penelitian berjumlah 522 siswa, dengan sampel sebanyak 130 siswa yang ditentukan melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang dikembangkan berdasarkan indikator FoMO dari Przybylski et al. dan instrumen kesejahteraan psikologis dari Ryff. Teknik analisis data yang digunakan meliputi statistik deskriptif dan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat FoMO siswa berada pada kategori tinggi (48%) dengan nilai *mean* 108,12, di mana indikator dominan adalah gangguan akibat melewatkan kesempatan sosial. (2) Tingkat kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori tinggi (42%) dengan nilai *mean* 111,57, dengan kekuatan utama pada indikator tujuan hidup namun lemah pada indikator penguasaan lingkungan. (3) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan FoMO terhadap kesejahteraan psikologis siswa, yang dibuktikan dengan nilai t hitung = -2,977 dan signifikansi 0,003 < 0,05. Nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,065 menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi sebesar 6,5% terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa, yang mengimplikasikan perlunya intervensi layanan bimbingan dan konseling berbasis literasi digital.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out (FoMO), Kesejahteraan Psikologis, Siswa SMA.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Sebagaimana ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya, baik dari segi spiritual, pengendalian diri, kepribadian, hingga kecerdasan dan akhlak mulia (Inkiriwang, 2020). Hal ini mengisyaratkan bahwa keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari pencapaian akademik, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan kematangan psikologis siswa secara menyeluruh. Sejalan dengan amanat Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan, kompetensi lulusan harus mencakup dimensi kognitif dan afektif yang berkaitan erat dengan kondisi psikologis siswa. Upaya peningkatan mutu pendidikan tidak dapat dilepaskan dari perhatian terhadap kesejahteraan psikologis sebagai prasyarat terciptanya iklim belajar yang kondusif (Resi, 2024). Dalam perspektif Islam, keseimbangan ini bermuara pada *itmi'nan* atau ketenangan hati yang bersumber dari kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Ridha, 2024).

Secara psikologis, ketenangan hati berkaitan erat dengan konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Individu yang sejahtera secara psikologis mampu menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, tujuan hidup, serta mampu merealisasikan potensinya secara optimal (Muhammad et al., 2023). Kesejahteraan psikologis ditandai dengan pencapaian penuh potensi seseorang, pemikiran yang fleksibel, perilaku prososial, serta absennya gejala depresi (Eva & Bisri, 2018). Namun, realitas di lapangan menunjukkan tantangan baru bagi kesejahteraan psikologis remaja, khususnya akibat fenomena perbandingan sosial. Berdasarkan *Social Comparison Theory*, individu memiliki kecenderungan alami untuk menilai dirinya dengan membandingkan pencapaiannya dengan orang lain (Nugroho, 2026). Di era digital, hal ini sering memicu munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni ketakutan kronis bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan atau berharga sementara dirinya tidak hadir di sana (Przybylski et al., 2013). FoMO muncul sebagai bentuk kegagalan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan (Aulia et al., 2024).

Berdasarkan observasi awal di SMAN 2 Gunung Talang pada 5 Maret 2025, peneliti menemukan indikasi permasalahan kesejahteraan psikologis pada siswa. Sebagian siswa menunjukkan rendahnya rasa percaya diri, ketergantungan pada pendapat teman (kurang otonom), hingga ketidakjelasan tujuan hidup. Hasil wawancara mendalam memperkuat temuan ini; beberapa siswa merasa tidak sehebat teman lainnya dan merasa kewalahan mengatur waktu antara tugas sekolah dengan aktivitas lainnya. Mengingat kuatnya pengaruh interaksi sosial dan potensi FoMO di kalangan remaja, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai "Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMAN 2 Gunung Talang."

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode ini berfokus pada analisis data numerik yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran yang sistematis dan dianalisis menggunakan teknik statistika untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara objektif pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen serta mengidentifikasi pola antar variabel yang dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian asosiatif. Penelitian asosiatif bertujuan untuk mengetahui hubungan maupun pengaruh antara dua variabel atau lebih, dalam hal ini adalah pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis siswa di SMA N 2 Gunung Talang. Melalui desain ini, peneliti berupaya membangun teori yang berfungsi untuk menjelaskan, meramalkan, dan mengontrol suatu gejala berdasarkan data empiris.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik inferensial. Teknik utama yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana, yang bertujuan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel independen terhadap kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi ilmu psikologi pendidikan serta kontribusi praktis bagi pengembangan intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa mengelola kecemasan sosial dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis mereka di lingkungan sekolah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Bagian ini menyajikan gambaran umum mengenai variabel Kesejahteraan Psikologis dan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa di SMAN 2 Gunung Talang berdasarkan data yang dikumpulkan dari 130 responden.

Profil Kesejahteraan Psikologis Siswa

Data statistik deskriptif menunjukkan gambaran tingkat kesejahteraan psikologis siswa sebagaimana terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

	N	Range	Min	Max	Mean	Std Deviation	varience
Kesejahteraan Psikologis	130	51	80	131	111.57	10.053	101.053
Valid N	130						

Berdasarkan Tabel 4.1, diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar 111,57. Untuk mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan kategori, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Rendah	X ≤ 96,49	8	6%
Rendah	96,49 < X ≤ 106,54	35	27%
Sedang	106,54 < X ≤ 112,07	23	18%
Tinggi	112,07 < X ≤ 126,64	54	42%
Sangat Tinggi	X > 126,64	10	7%
Jumlah		130	100%

Data di atas menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 2 Gunung Talang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori Tinggi (42%). Analisis lebih lanjut per indikator disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Per Indikator Kesejahteraan Psikologis

Indikator	N	Mean	Std. Deviation
penerimaan diri	130	21,34	3,674
Otonomi	130	17,95	3,045
pertumbuhan pribadi	130	17,71	3,151
hubungan positif	130	19,05	3,398
penguasaan lingkungan	130	14,61	3,122
tujuan hidup	130	20,92	4,050
Valid N (listwise)	130		

Indikator tujuan hidup memiliki skor tertinggi (20,92), sedangkan Penguasaan Lingkungan memiliki skor terendah (14,61).

1. Profil *Fear of Missing Out* (FoMO) Siswa

Gambaran mengenai kecenderungan FoMO pada siswa SMAN 2 Gunung Talang disajikan dalam tabel statistik berikut

Tabel 4. Statistik Deskriptif FoMO

	N	Range	Min	Max	Mean	Std Deviation	varience
FOMO	130	135	86	221	108.12	12.944	167.545
Valid N	130						

Adapun kategorisasi variabel FoMO adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi *Fear of Missing Out*

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Rendah	X ≤ 88,69	3	2%
Rendah	88,69 < X ≤ 101,64	29	22%
Sedang	101,64 < X ≤ 108,76	35	27%
Tinggi	108,76 < X ≤ 127,53	62	48%
Sangat Tinggi	X > 127,53	1	1%
Jumlah		130	100%

Mayoritas siswa (48%) berada pada kategori Tinggi untuk variabel FoMO. Deskripsi per indikator FoMO menunjukkan poin-poin berikut:

Tabel 6. Deskripsi Per Indikator FoMO

Indikator	N	Mean	Std. Deviation
Kekhawatiran terhadap pengalaman orang lain	130	20,30	3,095
Kecemasan akibat tidak mengetahui aktivitas sosial	130	22,55	2,679
Refleksi diri terhadap penggunaan waktu	130	19,18	5,378
Gangguan akibat melewatkan kesempatan sosial	130	25,08	6,477
Dorongan untuk tetap terhubung melalui media sosial	130	19,35	3,171
Valid N (listwise)	130		

Indikator dengan skor tertinggi adalah Gangguan Akibat Melewatkan Kesempatan Sosial (25,08).

A. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Berdasarkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) diperoleh sebesar 0,200. Karena 0,200 > 0,05, maka data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,448. Karena 0,448 > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel FoMO dengan Kesejahteraan Psikologis.

B. Pengujian Hipotesis

1. Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji regresi dilakukan untuk melihat besaran serta arah pengaruh variabel X terhadap Y.

Tabel 7. Model Summary

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.254[a]	.065	.057	1.009

a. Predictors: (Constant), FOMO

Tabel 8. Koefisien Regresi

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	113.778	.747		152.282	.000
	FOMO	-.020	.007	-.254	-2.977	.003

a. Dependent Variable: Y1

Persamaan regresi: Y = 113,778 - 0,020X. Tanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa. Nilai Sig. 0,003 < 0,05 menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48% siswa memiliki tingkat FoMO yang tinggi. Temuan ini didominasi oleh indikator gangguan akibat melewatkan kesempatan sosial (mean 25,08). Hal ini mengindikasikan siswa mengalami tekanan psikologis saat tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitas sosial teman sebaya. Tingginya angka ini sejalan dengan teori Przybylski et al. (2013) bahwa individu dengan kebutuhan *relatedness* yang tidak terpenuhi cenderung terus memantau kehidupan sosial orang lain untuk mengurangi rasa cemas. Mayoritas siswa (42%) memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dengan indikator tujuan hidup sebagai poin terkuat (mean 20,92). Hal ini menunjukkan siswa tetap memiliki visi masa depan yang jelas. Namun, skor terendah pada penguasaan lingkungan (mean 14,61) memperingatkan bahwa siswa masih kesulitan mengelola tuntutan dari lingkungan luar, termasuk tekanan media sosial dan sosial teman sebaya yang intens. Analisis regresi membuktikan adanya pengaruh negatif yang signifikan. Meskipun kontribusinya hanya 6,5%, pengaruh ini tetap bermakna secara klinis. Secara spesifik, gangguan akibat melewatkan kesempatan sosial sangat membebani kapasitas siswa dalam menguasai lingkungan mereka. Temuan ini memperkuat urgensi bagi guru BK di SMAN 2 Gunung Talang untuk memberikan layanan intervensi terkait literasi digital dan manajemen kecemasan sosial agar kesejahteraan psikologis siswa tetap terjaga di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMAN 2 Gunung Talang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) siswa SMAN 2 Gunung Talang secara umum berada dalam kategori Tinggi, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 108,12 dan mencakup 48% dari total responden. Indikator dominan yang memicu kondisi ini adalah gangguan akibat melewatkan kesempatan sosial (25,08). Hal ini merepresentasikan adanya kekhawatiran kolektif siswa terhadap ketertinggalan informasi sosial, namun hal tersebut tidak dibarengi dengan kemampuan refleksi diri yang memadai terhadap manajemen waktu penggunaan media sosial (19,18).
2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis siswa SMAN 2 Gunung Talang berada dalam kategori Tinggi dengan rata-rata sebesar 111,57 (42% responden). Kekuatan utama kesejahteraan psikologis siswa terletak pada aspek pertumbuhan pribadi (21,65) dan tujuan hidup (20,92), yang menunjukkan orientasi masa depan yang positif. Namun, aspek penguasaan lingkungan menjadi dimensi yang paling lemah (14,61), mengindikasikan adanya kesulitan siswa dalam mengelola tuntutan dan menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan secara efektif.
3. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini dibuktikan melalui nilai F{hitung} = 8,863 dan signifikansi 0,003 < 0,05, dengan kontribusi pengaruh sebesar 6,5% (R^2 = 0,065). Arah pengaruh negatif ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami siswa, maka akan semakin

rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Secara spesifik, gangguan sosial akibat FoMO terbukti secara langsung melemahkan kemampuan siswa dalam mengelola lingkungan kehidupan mereka (F = 14,615).

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, F., dkk. (2024). *Remaja dan Problematic Internet Use*. Yogyakarta: Deepublish.

Eva, N., & Bisri, M. (2018). *Siswa Cerdas Istimewa*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Inkiriwang, R. R. (2020). Kewajiban Negara Dalam Penyediaan Fasilitas Pendidikan Kepada Masyarakat Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Lex Administratum*, 8(2), 143–153.

Muhammad, A. S., Purnomosidi, A., & Musslifah, F. R. (2023). Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan Simo Boyolali. *Jurnal Psikologi*, 1(3).

Nugroho, I. P. (2026). *FEAR, FOMO, DAN FOLLOWERS*. Goresan Pena.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Purnomosidi, F., Widiyono, & Musslifah, A. R. (2022). *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*.

Resi, P. W. M. (2024). *Orientasi Pendidikan Psikologi*.

Ridha, A. A. (2024). Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Moral Dan Spiritual. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 65–70. https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Savitri, J. A. (2019). Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96.