



# KARYA ILMIAH

## SMA KOLESE DE BRITTO



### Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Perubahan Perilaku Siswa Kelas XI di SMA Kolese De Britto

Sean Hinsan Widjaja <sup>a,1\*</sup>, Jules Edward Suwarko Bonay <sup>b,2</sup>, Tristan Johannes Butar Butar <sup>c,3</sup>, Karina Heksari, S.Pd.

<sup>a</sup> Sean Hinsan Widjaja, SMA Kolese De Britto, Indonesia

<sup>b</sup> Jules Edward Suwarko Bonay, SMA Kolese De Britto, Indonesia

<sup>1</sup> 17849@student.debritto.sch.id; 17941@student.debritto.sch.id; 17951@student.debritto.sch.id

\*korespondensi penulis

#### Informasi artikel

##### Kata kunci:

Fear Of Missing Out (FOMO)  
Perubahan Perilaku  
Siswa SMA

#### ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *FOMO (Fear Of Missing Out)* terhadap perubahan perilaku serta pengaruh terhadap mental dan psikologis remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana siswa SMA Kolese De Britto kelas 11 mendefinisikan FOMO berdasarkan pengalaman mereka, serta mengidentifikasi dampak gaya hidup FOMO terhadap perubahan perilaku siswa SMA Kolese De Britto kelas 11. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif, dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pernyataan yang mendukung pengamat dalam mengumpulkan data. Metode pengumpulan data dilakukan dengan teknik pengumpulan data *Questionnaire* yaitu pengumpulan data melalui kuesioner yang dibagikan subjek penelitian yaitu para siswa SMA Kolese De Britto. Teknik analisis data dilakukan metode statistik inferensial dengan menggolongkan kedua variabel, yakni Fear Of Missing Out (FOMO) sebagai variabel bebas dan siswa SMA Kolese De Britto sebagai variabel terikat. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa siswa mendefinisikan FOMO sebagai suatu fenomena dimana seseorang takut untuk ketinggalan suatu hal yang sedang menjadi tren dan dilakukan oleh banyak orang. Sebagian besar siswa memiliki perubahan perilaku yang ditandai dengan timbulnya rasa tidak percaya diri. Siswa juga terkadang masih mudah dipengaruhi perasaan FOMO ketika melihat kegiatan teman mereka yang lebih menarik. Namun siswa juga memiliki cara sendiri dalam menghadapi perasaan FOMO yaitu dengan memfokuskan diri pada hal yang lebih penting seperti pendidikan dan diri sendiri. Oleh karena itu remaja perlu meningkatkan kesadaran digital dengan memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

#### ABSTRACT

##### Keywords:

Fear Of Missing Out (FOMO)  
Behavior Change  
Students of SMA Kolese De  
Britto

This study focuses on the influence of FOMO (Fear Of Missing Out) on behavioral changes and the influence on the mental and psychological state of adolescents. The purpose of this study was to explain how 11th grade students of SMA Kolese De Britto define FOMO based on their experiences, and to identify the impact of the FOMO lifestyle on behavioral changes in 11th grade students of SMA Kolese De Britto. The method used is qualitative research, carried out by providing questions and statements that support observers in collecting data. The data collection method was carried out using the Questionnaire data collection technique, namely data collection through questionnaires distributed to research subjects, namely students of SMA Kolese De Britto. The data analysis technique used the inferential statistical method by classifying the two variables, namely Fear Of Missing Out (FOMO) as the independent variable and students of SMA Kolese De Britto as the

dependent variable. The results of the study showed that students defined FOMO as a phenomenon where someone is afraid of missing out on something that is trending and is done by many people. Most students have behavioral changes that are characterized by the emergence of a lack of self-confidence. Students are also sometimes still easily influenced by feelings of FOMO when they see their friends' more interesting activities. However, students also have their own way of dealing with FOMO feelings, namely by focusing on more important things such as education and themselves. Therefore, teenagers need to increase digital awareness by understanding the impact of social media on their mental health and quality of life.

---

## Pendahuluan

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Mereka tidak hanya menggunakan media sosial untuk berkomunikasi tetapi juga sebagai sarana mendapatkan validasi sosial. Dikutip dari artikel yang ditulis oleh Hura, M. S., Sitasari N. W., & Rozali Y.A (2021) Hal tersebut ditunjukkan dengan jumlah pengguna smartphone di dunia pada tahun 2019 tercatat sebesar 3,2 miliar naik 5,6% dari tahun sebelumnya (Pusparisa, 2020) dan di Indonesia sendiri jumlah pengguna smartphone pada tahun 2019 tercatat sebanyak 92 juta orang (Damashinta, 2019).

Salah satu hal yang paling sering digunakan dalam smartphone adalah internet, dan menurut data yang dikeluarkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 pengguna internet di Indonesia tembus angka 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia pada tahun 2023, dan juga jumlah pengguna internet terbanyak dari segi umur adalah mayoritas gen Z yang lahir dari tahun 1997-2012 yaitu sebanyak 34,40%. Pada survei tahun 2022 terhadap remaja Amerika dan orang tua mereka oleh Pew Research Center, menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa media sosial membantu remaja merasa lebih diterima (58%), memiliki orang-orang yang dapat mendukung mereka melalui masa-masa sulit (67%), memiliki tempat untuk menunjukkan sisi kreatif mereka (71%), dan lebih terhubung dengan apa yang sedang terjadi dalam kehidupan teman-teman mereka (80%) (KATELLA, 2024).

Walaupun memiliki beberapa dampak positif, fenomena FOMO ini sendiri memiliki beberapa dampak negatif seperti yang ditemukan dalam sebuah studi penelitian terhadap remaja Amerika berusia 12-15 tahun, mereka yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam

© 2025 (Sean Hinsan Widjaja, dkk). All Right Reserved  
setiap hari menghadapi risiko dua kali lipat untuk mengalami kesehatan mental yang negatif, termasuk depresi dan gejala kecemasan, dikutip dari situs web Yale Medicine, kata seorang dokter bernama Mayes “Jika seorang remaja mencari segala jenis kondisi kesehatan mental, seperti depresi atau bunuh diri, itu akan memberi mereka informasi tentang hal-hal tersebut, sehingga mereka mungkin mulai berpikir bahwa semua orang di sekitar mereka mengalami depresi atau berpikir untuk bunuh diri, yang belum tentu baik untuk kesehatan mental.” (KATELLA, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa walaupun fenomena FoMO ini memiliki dampak positif, fenomena ini tetap memiliki dampak negatif seperti mempengaruhi anak-anak remaja.

FOMO atau Fear Of Missing Out merupakan sebuah perasaan khawatir dan tidak nyaman yang timbul dalam diri seseorang karena seseorang tersebut merasa sedang melewatkan sesuatu yang penting atau sedang viral di lingkungan sekitarnya karena tidak ikut berpartisipasi dalam aktivitas atau acara tertentu (Riordan et al., 2015, 1). FOMO ini dapat menimbulkan stress, perasaan kehilangan dan perasaan ketinggalan jika tidak mengikuti atau mengetahui peristiwa yang terbaru dan sedang viral di sekitarnya dan di media sosial (Yulya et al., 2022).

Pengalaman pribadi penulis melihat seorang teman yang selalu mengikuti tren di sekolah yang terbaru, pakaian yang sebenarnya tidak terlalu disukainya, membuat atau menggunakan atribut yang tidak memiliki korelasi secara langsung dengan preferensi dirinya sendiri, merupakan salah satu contoh nyata dari dampak FOMO. Perilaku ini menunjukkan bagaimana tren dan keinginan untuk diterima dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan kepribadiannya hanya untuk menghindari perasaan tertinggal. Penulis yang melihat temannya sendiri melakukan tindakan

berbahaya demi mendapatkan pengakuan menjadi dasar penelitian ini. Beberapa teman penulis yang lain juga dengan nekat melakukan berbagai aksi berisiko, seperti berkendara kencang, mengonsumsi alkohol, dan merokok, hanya untuk mendapatkan validasi dari teman-temannya. Perilaku ini menggarisbawahi kuatnya pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) atau ketakutan akan kehilangan momen, yang mendorong individu untuk mengambil risiko yang dapat membahayakan diri mereka.

Menurut Sihombing (2013) Globalisasi pada era saat ini menyebabkan berkembangnya banyak hal terutama dalam bidang teknologi. Di era globalisasi ini teknologi sangat berkembang dan menyebabkan perubahan bagi kehidupan manusia pada saat ini contohnya mudahnya mendapatkan informasi lewat media sosial seperti youtube, instagram, dan aplikasi-aplikasi lainnya. Banyaknya sosial media ini juga membawa perubahan dalam diri masyarakat terutama pada remaja, contohnya perubahan nilai yang dianut oleh remaja saat ini dengan remaja pada masa lampau yang sangat berbeda disebabkan karena adanya perkembangan teknologi (Rustiani et al., 2023).

Fenomena Fear Of Missing Out atau FOMO telah menjadi bagian menyeluruh dari kehidupan remaja di zaman modern ini. Perkembangan teknologi informasi yang semakin berkembang, terutama pada sosial media, telah menciptakan lingkungan dimana remaja merasa terdorong untuk selalu terlibat dan tergabung dalam berbagai aktivitas sosial di sekitarnya. Munculnya FOMO di kalangan remaja adalah karena timbulnya keinginan untuk tidak ketinggalan tren terbaru dan momen seru atau penting bersama teman. akibatnya, banyak anak remaja yang merasa tertekan untuk terus aktif di media sosial, mengikuti setiap tren hingga membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut dapat menimbulkan dampak negatif pada diri remaja itu sendiri seperti mengganggu kesehatan mental.

## Kajian Literatur

### 1. FOMO

FOMO (Fear of Missing Out) adalah perasaan cemas akibat takut kehilangan momen menarik, terutama yang terjadi di media sosial (Cambridge Dictionary). Menurut Hetz (2015), FOMO muncul karena kekhawatiran akan kehilangan pengalaman berharga atau tidak mengikuti tren (Akbar et al., 2018). Fenomena ini dapat dialami siapa saja tanpa memandang usia atau gender dan sering kali

membuat individu membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, menyebabkan ketidakpuasan diri (Taswiyah, 2022). FOMO semakin intensif di kalangan remaja akibat tingginya penggunaan media sosial, di mana individu merasa terdorong untuk terus terhubung dan mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal (Rustiani et al., 2023).

### 2. Perilaku Remaja

Perilaku remaja yang dipengaruhi oleh FOMO mencerminkan tantangan emosional dan sosial di era digital. Mereka cenderung menghabiskan banyak waktu di media sosial, merasa cemas saat tidak terlibat dalam tren, dan membandingkan diri dengan orang lain secara tidak realistis. Hal ini dapat mendorong pola pikir kompetitif yang tidak sehat, tindakan impulsif, dan menurunnya rasa percaya diri. Selain itu, tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna dapat memperburuk perasaan inferioritas dan ketidakpuasan, menciptakan siklus FOMO yang berulang. Dampaknya meluas ke kesejahteraan emosional, pengambilan keputusan, dan hubungan sosial remaja (Ramadhani, 2024).

### 3. Pengaruh Media Sosial terhadap perilaku remaja

Media sosial memainkan peran besar dalam memicu dan memperkuat FOMO di kalangan remaja. Platform seperti Instagram membanjiri pengguna dengan konten yang menampilkan kehidupan ideal, sering kali tidak mencerminkan realitas sebenarnya (Dewi & Sari, 2022). Postingan tentang liburan, pencapaian, atau kegiatan sosial dapat memicu perasaan iri dan ketidakpuasan. Selain itu, media sosial mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat, diperparah oleh algoritma yang menampilkan konten relevan secara emosional. Validasi sosial melalui like dan komentar semakin meningkatkan tekanan psikologis. Akibatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat merusak kesejahteraan emosional, menurunkan rasa percaya diri, dan meningkatkan ketergantungan pada dunia maya (Akbar et al., 2018).

### 4. Fomo dan Perubahan Perilaku

Media sosial memainkan peran besar dalam memicu dan memperkuat FOMO di kalangan remaja. Platform seperti Instagram membanjiri pengguna dengan konten yang menampilkan kehidupan ideal, sering kali tidak mencerminkan realitas sebenarnya (Dewi & Sari, 2022). Postingan tentang liburan, pencapaian, atau kegiatan sosial dapat memicu perasaan iri dan ketidakpuasan. Selain itu, media sosial

mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat, diperparah oleh algoritma yang menampilkan konten relevan secara emosional. Validasi sosial melalui like dan komentar semakin meningkatkan tekanan psikologis. Akibatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat merusak kesejahteraan emosional, menurunkan rasa percaya diri, dan meningkatkan ketergantungan pada dunia maya (Akbar et al., 2018).

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan siswa kelas XI SMA Kolese De Britto sebagai subjek penelitian dan perilaku siswa kelas XI SMA Kolese De Britto sebagai objek penelitian. Teknik yang digunakan adalah Teknik *Questionnaire* dengan membagikan kuisisioner kepada para siswa SMA Kolese De Britto. Kuisisioner yang dibagikan berisikan pertanyaan-pertanyaan yang sudah di rumuskan oleh penulis lalu di masukkan kedalam *Google Form* dan dibagikan kepada subjek penelitian melalui aplikasi *Whatsapp*.

Data yang diterima kemudian diolah menggunakan metode statistic inferensial dan Analisis data dimulai dengan menggolongkan FOMO sebagai variabel bebas dan siswa SMA Kolese De Britto sebagai variabel terikat. Data kemudian dikelola dan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran serta batang menggunakan persentase, penjumlahan, dan skala Likert. Akhirnya hasil analisis data di bahas dengan merujuk pada landasan teori yang relevan, memberikan konteks serta pemahaman lebih dalam terhadap data yang ditemukan. Pada akhirnya peneliti akan Menyusun kesimpulan dari hasil penelitian.

### Hasil dan pembahasan

Pada wawancara yang dilakukan penulis dengan narasumber atau responden, penulis menanyakan pertanyaan berupa “Menurutmu sendiri, apa itu FOMO?”. Tujuan dari menanyakan pertanyaan ini adalah untuk mengetahui bagaimana para responden mengartikan atau mendefinisikan FOMO menurut pemahaman mereka sendiri. Sebanyak 90 responden menjawab dengan bahasa mereka masing-masing, namun inti dari jawaban mereka adalah bahwa FOMO merupakan suatu fenomena dimana seseorang takut atau tidak ingin ketinggalan suatu hal yang sedang menjadi tren atau suatu hal viral yang banyak dilakukan orang

lain sehingga orang tersebut merasa ingin ikut atau bisa disebut orang tersebut ikut-ikutan tren, atau hal yang sedang viral atau eksis di media sosial maupun di lingkungan nya. Jawaban berikut merupakan hasil rangkuman yang dilakukan penulis dari jawaban-jawaban para responden.



Gambar 1. Diagram jangka waktu penggunaan sosial media

Dari 90 responden yang mengisi kuesioner, mayoritas menghabiskan waktu yang cukup lama di media sosial, dengan 35,6% menggunakan lebih dari 4 jam per hari, jumlah yang sama untuk 2-4 jam, dan 23,3% selama 1-2 jam. Tingginya durasi penggunaan ini menunjukkan bahwa responden memiliki peluang besar mengalami FOMO, mengingat media sosial merupakan salah satu faktor utama pemicunya.



Gambar 2. Diagram hasil responden mengenai perasaan cemas jika tidak memeriksa sosial media

Dari data yang diperoleh, 84,4% (76 responden) tidak merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial, sementara 14,4% (13 responden) merasa cukup cemas. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Kolese De Britto tidak memiliki berpotensi mengalami FOMO. Namun, jawaban dari 42

responden yang ditanya lebih lanjut mengungkap bahwa mereka tetap ingin mengetahui berita terbaru atau hal-hal penting di sekitar mereka. Ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami FOMO dalam bentuk yang lebih positif, yaitu keinginan untuk tetap terinformasi tanpa terpengaruh dampak negatifnya.



Gambar 3. Diagram hasil responden mengenai perasaan ingin ikut terlibat

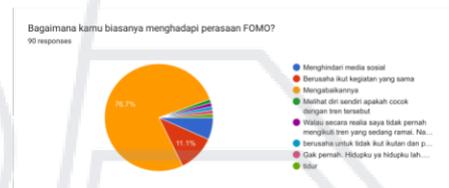
Dari data yang diperoleh, 14,4% responden sering ingin terlibat dalam aktivitas menarik yang diunggah teman mereka di media sosial, 61,1% kadang-kadang merasakan hal yang sama, sementara 24,4% tidak memiliki keinginan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki potensi mengalami FOMO dalam kehidupan sosial mereka, dengan 14,6% berisiko lebih tinggi karena keinginan kuat untuk terlibat dalam aktivitas yang mereka lihat di media sosial. Sebaliknya, 24,4% responden cenderung tidak mengalami FOMO karena tidak terpengaruh oleh unggahan teman mereka.



Gambar 4. Gambar hasil wawancara mengenai perubahan perilaku responden akibat FOMO

Dari wawancara yang dilakukan, 63,3% (57 responden) menyatakan bahwa mereka tidak mengalami perubahan perilaku akibat FOMO, sementara 33,3% (30 responden) merasa perilaku

mereka sedikit berubah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terpengaruh oleh FOMO dalam kehidupan mereka, meskipun ada sebagian yang merasakan dampak tertentu. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa FOMO tidak secara signifikan mengubah perilaku mayoritas remaja di SMA Kolese De Britto.



Gambar 5. Gambar hasil wawancara mengenai bagaimana responden menghadapi perasaan FOMO

Dari hasil wawancara, 76,7% responden mengabaikan perasaan FOMO, 11,1% berusaha mengikuti kegiatan yang sama, dan beberapa lainnya memilih menghindari media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Kolese De Britto memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami FOMO secara signifikan. Selain itu, dari 54 responden yang memberikan jawaban tambahan, banyak yang menghadapi FOMO dengan memfokuskan diri pada hal-hal lebih penting seperti pengembangan diri, hobi, tugas sekolah, serta mempertimbangkan sisi positif dari pengalaman tersebut.



Gambar 6. Gambar hasil wawancara mengenai apakah responden mengubah rencana mereka karena FOMO agar bisa mengikuti kegiatan teman mereka

Dari hasil wawancara, 55,6% (50 responden) menyatakan bahwa mereka terkadang mengubah

rencana demi mengikuti kegiatan teman, sementara 41,1% (37 responden) tidak pernah melakukannya, dan 3,3% (3 responden) sering melakukannya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak selalu terpengaruh oleh FOMO dalam mengambil keputusan, meskipun ada sebagian kecil yang menunjukkan perubahan perilaku dengan sering menyesuaikan rencana demi mengikuti aktivitas teman.



Gambar 7. Gambar hasil wawancara mengenai apakah responden merasa tidak percaya diri ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial

Dari hasil wawancara, 52,2% (47 responden) tidak merasa kurang percaya diri saat melihat pencapaian orang lain di media sosial, sementara 44,4% (40 responden) terkadang merasakannya, dan 3,3% (3 responden) sering mengalaminya. Jawaban lanjutan dari 45 responden mengungkap bahwa perasaan iri atau minder muncul karena keinginan untuk mencapai hal serupa dan kurangnya kepercayaan diri terhadap pencapaian pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO tidak selalu berdampak negatif, karena dalam beberapa kasus, perasaan tersebut dapat memotivasi individu untuk bersaing dan mencapai tujuan mereka, meskipun juga dapat menurunkan rasa percaya diri jika tidak dikelola dengan baik.



Gambar 8. Gambar hasil wawancara mengenai apakah responden merasa ketinggalan atau tidak ikut serta dalam kegiatan teman-teman mereka yang mereka lihat di media sosial

Dari hasil wawancara, 51,1% (46 responden) terkadang merasa ketinggalan saat melihat kegiatan menarik teman mereka di media sosial, sementara 40% (36 responden) tidak pernah merasakan hal tersebut, dan 8,9% (8 responden) sering mengalaminya. Jawaban tambahan mengungkap bahwa perasaan ini muncul terutama ketika kegiatan yang dibagikan berkaitan dengan hobi atau minat pribadi responden. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan emosional terhadap aktivitas yang sesuai minat dapat memicu perasaan FOMO, meskipun tidak semua responden terpengaruh secara signifikan.

Dari wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan beberapa narasumber atau responden yang merupakan remaja di SMA Kolese De Britto, penulis menemukan bahwa walaupun mereka sebagian besar menghabiskan waktu lebih dari 4 jam di sosial media, sebagian besar remaja di SMA Kolese De Britto tetap memiliki kemungkinan yang kecil atau bahkan tidak memiliki kemungkinan untuk mengalami fenomena FOMO, sehingga mereka juga dapat dikatakan tidak akan mengalami perubahan perilaku yang diakibatkan oleh FOMO, hal ini bisa terjadi karena sebagian besar dari mereka tidak mudah terpengaruh untuk mengikuti atau terlibat dalam aktivitas seru yang dilakukan dan diunggah oleh teman mereka di sosial media, dan juga mereka tidak merasa cemas jika mereka tidak memeriksa sosial media untuk mengetahui suatu hal yang sedang terjadi atau yang menjadi tren, tak hanya itu sebagian besar dari mereka juga mengabaikan perasaan FOMO ketika mereka menghadapi perasaan tersebut, dan juga sebagian besar dari mereka merasa perilaku mereka tidak berubah karena FOMO.

Dari data penelitian yang telah ditemukan, penulis menemukan bahwa walaupun pada beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Dewi & Sari (2022) yang mengatakan bahwa salah satu dampak dari media sosial adalah munculnya fenomena FOMO, hal tersebut tidak ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis. Pada penelitian ini penulis menemukan sebagian besar dari siswa kelas XI SMA Kolese De Britto menggunakan sosial media lebih dari 4 jam, hal ini menunjukkan bahwa mereka merupakan orang yang cukup aktif di media sosial. Namun pada penelitian ini juga penulis menemukan bahwa hal tersebut tidak mempengaruhi para siswa untuk mengalami fenomena FOMO, karena dari beberapa data yang ditemukan para siswa menjawab bahwa mereka juga terkadang tidak terlalu memperdulikan apa yang teman mereka unggah di media sosial, terkecuali yang diunggah oleh teman mereka adalah hal-hal yang mereka sukai juga seperti hobi mereka atau hal-hal yang mereka sukai.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akbar dkk. (2019) mengatakan bahwa Fear Missing Out (FOMO) pada remaja berkorelasi erat dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Ketakutan ini bermula dari tekanan untuk selalu “hadir” dalam setiap aktivitas dan tren yang ada di lingkungan sehingga menimbulkan siklus kecanduan media sosial. Pada penelitian ini penulis menemukan bahwa para responden yang merupakan siswa kelas XI SMA Kolese De Britto tidak terlalu mengalami kecemasan ketika mereka tidak mengecek media sosial mereka dan juga dari data yang ditemukan penulis, para siswa lebih cenderung fokus dengan apa yang menurut mereka lebih penting ketika menemukan perasaan FOMO dalam aktivitas mereka. Jadi dapat dikatakan bahwa FOMO ini dapat muncul jika sang pengguna media sosial tidak bijak dalam menggunakan media sosial, dan tidak fokus pada hal yang seharusnya menjadi fokus bagi dirinya, atau merasa tidak pernah puas dengan apa yang dimiliki sehingga selalu ingin memiliki apa yang dimiliki orang lain. Seperti saat melihat teman melakukan hal yang seru, orang tersebut ingin juga hadir dalam aktivitas yang dilakukan temannya tersebut.

## Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan penulis dengan membagikan google form, penulis menemukan bahwa para responden

mendefinisikan FOMO sebagai suatu fenomena dimana seseorang tidak ingin atau bahkan takut ketinggalan suatu hal yang sedang menjadi tren atau suatu hal viral yang banyak dilakukan orang lain sehingga orang tersebut merasa ingin ikut atau bisa disebut orang tersebut ikut-ikutan tren, atau hal yang sedang viral atau eksis di media sosial maupun di lingkungannya. Ditemukan juga beberapa pengalaman yang dianggap sebagai pengalaman FoMO dalam kehidupan sehari-hari para responden, beberapa dari pengalaman tersebut dinyatakan dari jawaban yang diberikan pada beberapa pertanyaan. Para responden juga menjawab bahwa mereka terkadang ingin mengikuti kegiatan seru atau menarik yang diunggah teman mereka di media sosial karena kegiatan-kegiatan tersebut biasanya masih memiliki hubungan dengan hal-hal yang disukai oleh para responden seperti hobi atau hal-hal lain yang disukai para responden.

penulis juga menemukan bahwa terdapat beberapa perilaku spesifik yang muncul dalam diri siswa kelas XI SMA Kolese De Britto yang mengisi form. Penulis menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki perubahan perilaku yang ditandai dengan rasa tidak percaya diri yang muncul dalam diri para siswa, hal ini ditunjukkan dengan pernyataan para siswa ketika penulis menanyakan pertanyaan mengenai perasaan percaya diri para responden dan sebagian besar para responden menjawab bahwa mereka mereka tidak percaya diri dengan pencapaian mereka sendiri sehingga mereka tidak percaya diri juga ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial. Walaupun begitu, para responden juga sebagian besar tetap memiliki rasa percaya diri yang ditunjukkan dengan jawaban mereka yang menunjukkan bahwa mereka tidak merasa tidak percaya diri ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial, hal ini merupakan contoh baik dari teguhnya pendirian dan percaya diri akan pencapaian yang dicapai. Penulis juga menemukan sebagian besar dari para responden terkadang mengubah rencana mereka demi bisa ikut terlibat dalam kegiatan teman mereka, hal ini menunjukkan bahwa para responden masih terkadang mudah dipengaruhi dengan perasaan FOMO ketika melihat kegiatan teman mereka yang mungkin lebih menarik, namun penulis menemukan bahwa para responden juga memiliki cara mereka sendiri dalam menghadapi perasaan FOMO yaitu dengan memfokuskan diri mereka pada hal-hal yang lebih penting seperti

pendidikan, dan diri mereka sendiri agar mereka tidak mudah terpengaruhi oleh perasaan FOMO.

### Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah ini, yang berjudul Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perubahan Perilaku Siswa Kelas XI di SMA Kolese De Britto. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Karina Heksari, S.Pd., selaku guru pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses penelitian dan penulisan karya ilmiah ini. Penulis juga ingin berterima kasih kepada para siswa kelas XI SMA Kolese De Britto yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner penelitian ini dengan jujur dan penuh kesadaran, sehingga data yang diperoleh dapat menjadi dasar analisis yang kuat.

### Referensi

- Akbar., R. S., Aulya, A., psari, A. A., & Sofia, L. (2018, Desember). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia:Jurnal Psikologi*, 7(02), 36-47. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Jurnal STAI DDI Makassar*, 02(1.4), 1-11. <http://jurnal.staidimakassar.ac.id/index.php/aujpsi>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved December 15, 2024, from <https://apji.or.id/berita/d/apji-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022, Juli 26). Motivasi Penggunaan Instagram, Penggunaan Instagram secara Pasif dan Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Komunikasi*, 9(01), 336-343. 10.24912/jk.v14i1.18592
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021, Desember). PENGARUH FEAR OF MISSING OUT TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA

REMAJA. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(02), 34-45.

KATELLA, K. (2024, June 17). *How Social Media Affects Your Teen's Mental Health: A Parent's Guide*. Yale Medicine. Retrieved December 15, 2024, from <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>

Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015, november 19). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals Of Neurosciene and Psychology*, 1-6. <https://ourarchive.otago.ac.nz/esploro/outputs/journalArticle/Fear-of-missing-out-FoMO-the/9926509375001891>

Rustiani, S., Rahman, F. A., & Rohmah, M. (2023, November). Gaya Hidup Fomo Pada Remaja Akhir Di Era Digital. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN*, 3(No 3), 11-15. <https://doi.org/10.55606/juridikbud.v3i3>

Salma. (2023, May 3). *Subjek Penelitian: Ciri, Fungsi, dan Contoh*. Penerbit Deepublish. Retrieved September 30, 2024, from [https://penerbitdeepublish.com/subjek-penelitian/#1\\_Arikunto](https://penerbitdeepublish.com/subjek-penelitian/#1_Arikunto)

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian*. Alfabeta.

Taswiyah. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *JAWARA - Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(01), 103-119. Retrieved September 23, 2024, from <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JAWARA/article/view/15434>

University, C. (2024, September 18). *FOMO | English meaning - Cambridge Dictionary*. Cambridge Dictionary. Retrieved September 23, 2024, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo>

University, S. (2022, September 26). *Teknik Pengumpulan Data: Arti, Proses,*

*dan Jenis Data*. Sampoerna University. Retrieved September 30, 2024, from <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/teknik-pengumpulan-data-arti-proses-dan-jenis-data/>

University, S. (2024, February 02). *Ruang Lingkup Penelitian: Pengertian, Cara Menentukan, dan Contoh*. Sampoerna University. Retrieved September 30, 2024, from

<https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/ruang-lingkup-penelitian-pengertian-cara-menentukan-dan-contoh/>

Yulya, T. W., Loviana, Ghonniyyu, D. H., Efendi, N. P., Permata Hati, K. A., Larasati, A. W., Irawan, S. A., Hutaman,

S., Hanif, I., Delvin, M., Arina, N. B., Hanum, F., Wijaya, T. A., Khoirunnisa, A., & Anugrah, A. (2022, December). Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Gaya Hidup di Era Modernisasi. *PROCEEDING CONFERENCE ON PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL SCIENCES*, 1(No 1), 68-72. <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>

